قیمت فی شمارہ: 30 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری ® لاہور

43

جنوری 2010 بمطابق محرم الحرام 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم
* کلامِ الٰہی کے معجزے کا یادگار واقعہ
* چہرے کی چھائیوں کیلئے کامیاب ٹوٹکے
* شاہ عبدالغنی پھولپوریؒ کے آزمودہ وظائف
* گڑمار بوٹی ذیابیطس کا علاج
* تنگدستی اور مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبی ماں
* دورِ حاضر کا خوفناک مرض بواسیر
* مسلمان ہار گئے اسلام جیت گیا
* صدقے نے آفت ٹال دی
* تھکاوٹ سے نجات' خوشگوار احساس
* ملک کوڑے کے جن کی ناراضگی
* طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح کے اسباب
* گھریلو اتفاق کا آزمودہ عمل

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **7** جلد نمبر **4** جنوری 2010ء بمطابق محرم الحرام 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

جنوری 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بر وقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک شال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے' بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560
0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-37552384

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود نے ... سے چھپوا کر ... لاہور سے شائع کیا

ترک خواہش انسان کو امیر بنا دیتی ہے

خواجہ ابراہیم خواص رحمتہ اللہ علیہ کہتے ہیں میں نے ایک دن سنا کہ روم کا ایک راہب ساٹھ برس سے رہبانیت کے طریقہ پر قائم ہے۔ مجھ کو تعجب ہوا کہ رہبانیت کی شرط تو چالیس سال سے زیادہ نہیں ہے وہ کس مقصد کو لے کر اتنی دیر (گرجا) میں ٹھہرا ہوا ہے۔ میں نے اس سے ملنے کا ارادہ کیا جب اس کے پاس پہنچا تو اس نے کھڑکی کھولی اور کہا ''اے ابراہیم رحمتہ اللہ علیہ! تم جس کام کیلئے آئے ہو میں جانتا ہوں۔ میں یہاں رہبانی کیلئے نہیں بیٹھا ہوں بلکہ میرے پاس شوریدہ (بری) خواہشات رکھنے والا ایک کتا ہے اس کو یہاں بند کر کے اس کی نگہبانی کر رہا ہوں تا کہ اس کی شرارت مخلوق تک نہ پہنچے ورنہ میں وہ نہیں جیسا تم نے مجھے سمجھا ہے'' (یہ نفس کا فر سخت نافرمان ہے اس کا مار ڈالنا کوئی آسان کام نہیں ہے) خواجہ ابراہیم رحمتہ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ اس کی یہ باتیں سن کر میں نے کہا ''خداوندا! تو ایسا قادر مطلق ہے کہ عین گمراہی میں بندے کو سیدھا راستہ دکھاتا ہے اور یہ درجہ عنایت فرماتا ہے۔'' اس نے مجھ سے کہا: ''اے ابراہیم! تو کب تک آدمیوں کو ڈھونڈا کرے گا۔ جا......اپنے آپ کو تلاش کر اور جب پا جائے تو خود اپنا نگہبان بن جا'' یہی ہوائے (خواہش) نفس روزانہ الوہیت کے 360 لباس پہن کر سامنے آتی ہے اور بندوں کو گمراہی کی طرف بلاتی ہے۔

(اَفَرَءَیْتَ مَنِ اتَّخَذَاِلٰهَهٗ هَوَاهُ)(سورہ جاثیہ: آیت ۲۳)

ترجمہ: ''کیا تم نے ان لوگوں کو دیکھا جو اپنی خواہشات کو اپنا معبود بنا لیتے ہیں؟''

یہی راز ہے کہ عزیزوں کے دل اس میں خون ہو کر رہ گئے ہیں۔ ہزاروں دل اس غم سے کشتہ ہو گئے مگر یہ کافر نفس ایک ساعت بھی نہ مرا۔ ترک خواہش بندے کو امیر بنا دیتی ہے اور خواہش کی پیروی امیر کو اسیر بنا دیتی ہے جس طرح زلیخا نے خواہش کی پیروی کی وہ امیر تھی لیکن اسیر ہو گئی اور حضرت یوسف علیہ السلام نے خواہش کو ترک کیا اسیر تھے امیر ہو گئے۔ (مکتوبات صدی: ۴۹۷)

بولوں سے تقدیر بنتی ہے

ایک قریبی دوست نے ایک شخص سے دوران سفر اس کے ڈیرے پر ملاقات کرائی' زمیندار بڑے شوق اور کروفر سے بیٹھا تھا' نوکر چائے پانی کی فکر میں لگ گئے۔ انداز اور بار بار کی بدلتی حالت بتا رہی تھی کہ انگ انگ میں دولت' مالداری اور جاگیرداری کا فخر اندر سے بول رہا ہے' ملاقات ہوگئی' موصوف اور میں کچھ قریب آ گئے' پھر چند ملاقاتیں اور ہوئیں تو بات واضح اور پکی ہوگئی۔

کچھ عرصہ جانا نہ ہوا' ایک بار جانا ہوا تو بہت غمزدہ اور پریشان حال پایا۔ میں نے پوچھا کیا ہوا؟ کہنے لگے بڑے بول میری تقدیر سے کھیل گئے اور میری حالت ہارے ہوئے جواری کی طرح جس کا سب کچھ بک اور داؤ پر لگ گیا ہوا اور اب واپسی کا کوئی راستہ نہ رہا ہو' میری حالت ویسی ہوگئی ہے۔ میں دن رات ہر شخص پر اعتراض ہی کرتا' اب احساس ہوا غلطی تو ہر انسان میں ہوتی ہی ہے لیکن مجھے ہر انسان کی خامیاں نظر آتی تھیں' خوبیاں بالکل نظر نہیں آتی تھیں۔ دن رات گالیاں دینا' عیبوں پر نظر ڈالنا' اپنے مال اور جاگیر کی بڑائی میں رہنا میرا شیوہ تھا۔ پھر میں جوان ہوا تو دن رات عشق اور عیاشی کو میں نے ساتھ بنا لیا۔ عشق میری صبح تھی' عیاشی میری رات تھی۔ شوق میری شام تھی اور خواہش میری تمنا تھی' میری شادی ہوئی لیکن عشق نہ گیا۔ گاڑی لی تو ایک نہیں دو لیں۔ ایک اپنے لئے دوسری اپنی محبت کیلئے۔ وقت گزرتا گیا اور میں مزید اپنے شوق میں جوان ہوتا رہا۔ میرے لئے روزانہ پھول کھلتا تھا کبھی کانٹا میں نے دیکھا ہی نہ تھا۔ شاید ہی کوئی دن ہو کہ میرے ڈیرے میں الٹا لٹا کر کسی غریب اور غلطی کرنے والے کو جوتے نہ لگائے گئے ہوں۔ موصوف نے ٹھنڈی آہ بھری اور کہنے لگے یہ سب آسمان دیکھتا رہا اور مسکراتا رہا۔

ابھی چند دن پہلے کا واقعہ ہے کہ میرے بیٹے نے مذاق مذاق میں اپنے کلاس فیلو کو گولی مار کر ہلاک کر دیا ہے۔ بس ایسے محسوس ہوا کہ تنکا تنکا میرا دشمن تھا۔ ذرہ ذرہ میرا اویری اور کینہ پرور تھا۔ میری عزت خاک میں ملی' قتل تو بہت ہوتے ہیں اور ہوئے لیکن میری تقدیر اب ہار چکی تھی' مال اتنا لگا اور عزت اور سارا وقار داؤ پر لگ گیا۔ منہ دکھانے کے قابل نہ رہا۔ حالت یہ ہے کہ اب سوتے وقت بھی وہی بول یاد آتے ہیں جو میں دوسروں کیلئے کہتا تھا۔ مجھے کہنے لگے کہ اپنے رسالے میں لکھ دیں کہ دوسروں کو معاف کرنا' درگزر کرنا سیکھیں اور دوسروں کے عیبوں پر پردہ اتنا ڈالیں کہ 70 عذر اپنے سامنے لائیں۔ ہائے! کہیں ان لوگوں کا انجام میری طرح نہ ہو۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

مومن کا ایک ایک عمل اس کی آخرت بنا رہا ہے یا بگاڑ رہا ہے۔ مومن کی جلوتوں اور خلوتوں کے ایک ایک عمل کا وزن ہے

مومن کے ہر عمل کا صلہ دنیا اور آخرت کی نجات کا ذریعہ ہے یا دنیا اور آخرت کی گمراہی کا ذریعہ ہے۔ مومن کو اپنے ہر عمل کا صلہ ملے گا اور مومن کا کوئی عمل بے قیمت نہیں ہے۔ مومن کا کوئی بول بے قیمت نہیں' مومن کے ہر بول کی قیمت ہے' مومن کے ہر بول میں وزن ہے' مومن کا ہر بول فیصلہ کن ہے۔ منہ سے ایسا بول نکلا جس سے ایمان سلب ہوگیا اور پتہ ہی نہ چلا۔ منہ سے ایسا بول نکلا کہ اللہ جل شانہ کی رحمت متوجہ ہوئی اور کام بن گیا۔ مومن اپنے بولوں کے ذریعے، اپنے عمل کے ذریعے' اللہ جل شانہٗ کی رحمتوں کے فیصلے کروا رہا یا پھر عذاب کو اتروا رہا ہے۔ میں نے ایک مریض کی نبض دیکھی میں نے کہا اس کو موروثی مرض ہے یا آپ کے والد یا والدہ کو فلاں مرض تھی۔ کہنے لگے نہیں' پھر کہنے لگے ہاں امی کو تھی۔ کہنے لگے' وہ تو امی کو تھی۔ میں نے کہا' امی بھی تو آپ کی تھی۔ یہ موروثی مرض کا کیا ماجرا ہے اور موروثی جراثیم کیا ہیں؟ میں بیت الخلا میں گیا مجھے ایک خیال آیا۔ فرمایا بیت الخلاء میں شیاطین ہوتے ہیں اور وہاں شیاطین کی نشو ونما بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ہر گھر میں جنات موجود ہیں' ہر جگہ جنات موجود ہیں لیکن نظر نہیں آتے۔ انکی قسمیں ہیں۔ ان میں سے نیک جنات اچھی جگہ رہیں گے اور جو بدکار اور خبیث ہیں وہ بری اور گندی جگہ تلاش کریں گے جن میں ایک بیت الخلاء بھی ہے۔ آپ کو یہ بتادوں کہ یہ وائرس اور بیکٹریا کتنی تیزی سے پھیلتے ہیں' لمحوں میں ایک کروڑ ہوجاتے ہیں۔ ہمارے اوپر بیماریاں آتی ہیں کہاں سے لگتی ہیں' اسباب کیا ہوتے ہیں۔ مومن کی ایک دعا' بِسْمِ اللّٰہِ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَ الْخَبَائِثِ '' اے اللہ کہ میں جن اور جننی، (جن مذکر شیطان اور مونث شیطان) سے پناہ مانگتا ہوں''۔ اب بیت الخلاء کو دیکھا جائے تو بہترین ٹائلوں سے سجا ہے اور غلاظت تو نظر ہی نہیں آتی۔ ایک فلش ٹینکی سے سب صاف۔ خوبصورت اور بہترین بیت الخلاء اور بعض کے بیت الخلاء میں سٹڈی ٹیبل' کرسیاں اور کتابیں بھی ہوتی ہیں۔ یہ ایک پورے کا پورا نظام ہے۔ بقول ایک شخص کے کہ ہمارے فلاں جو بڑے تھے وہ صبح واک کرکے آتے تھے۔ اس کے بعد بیت الخلاء جاتے اور اخبار بھی وہیں پڑھتے تھے۔ ایک اللہ والے کے پاس ایک آدمی گیا کہ حضرت میں اللہ کا محبوب ہوں؟ وہ فرمانے لگے ابھی پتہ چل جاتا ہے۔ بس یہ دیکھ اللہ پاک نے تجھے کن کاموں میں مشغول کیا ہوا ہے اور کس جگہ اللہ تجھے زیادہ بٹھاتا ہے۔ یعنی تو زیادہ کن کاموں میں مشغول ہے اللہ والے کاموں میں' دنیا والے کاموں میں یا آخرت والے کاموں میں اور دوسری چیز یہ کہ زیادہ دیر تو کہاں رہتا ہے۔ مسجد میں' بیت الخلاء میں یا بازار میں۔ مومن کا ایک ایک عمل اس کی آخرت بنا رہا ہے یا آخرت بگاڑ رہا ہے۔ اس کا ایک ایک بول اللہ کی بارگاہ میں قیمتی ہے۔ اس کا ایک ایک لفظ اللہ جل شانہ کے ہاں بڑی حیثیت رکھتا ہے۔ وہی تن جو غیر محرم ہیں اور ایک دفعہ کہنے سے کہ'' تو نے قبول کیا اس نے کہا ہاں میں نے قبول کیا'' وہ محرم بن جاتے ہیں۔ ایک بول ہی تو ہے کیا اس بول کی قیمت نہیں ہے؟ اور اللہ نہ کرے وہ طلاق کا لفظ ایک بول ہی تو ہوتا ہے۔ پھر غیر محرم ہوجاتے ہیں۔ بول ہی تو ہے۔ کیا مومن کے بول کی کوئی قیمت نہیں ہے؟ ''سُبْحَانَ اللّٰہ'' ایک بول ہے' اس کے کہنے سے اللہ کی رحمت متوجہ ہوتی ہے۔ جس ایک بول سے حلال حرام اور حرام حلال، جس ایک بول سے اللہ پاک سے بندے کا ہوجائے اور ناشکری کے ایک بول سے اللہ پاک سے تعلق کٹ جائے تو مومن کے بول کا اللہ کے ہاں کیا وزن ہے؟

مومن کے بولوں کا بہت بڑا وزن ہے، مومن کے اعمال کا وزن ہے۔ مومن کی جلوتوں اور خلوتوں کے ایک ایک عمل کا وزن ہے۔ آج یاد رکھئے گا! جیسے شکل وصورت منتقل ہوتی ہے' کروموسومز اور جینز میں بیماریاں منتقل ہوتی ہیں' ایسے ہی اخلاق اور کردار منتقل ہوتا ہے۔ ہاں یہ حقیقت ہے۔ اخلاق اور کردار منتقل ہوتے ہیں۔ ہمارے اعمال نسلوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ آداب منتقل ہوتے ہیں موروثی مرض منتقل ہوتی ہے۔ کیا موروثی عادت منتقل نہیں ہوتی؟ موروثی عبادت منتقل نہیں ہوتی؟ کہنے لگا ان پہ زیادہ محنت کی ضرورت نہیں ہے جو عرب ہیں۔ بس ان پہ تھوڑی محنت ہو اور یہ اللہ جل شانہ' کی طرف متوجہ ہوں تو ان کا پہلا قدم وہاں سے شروع ہوگا جہاں تیرا آخری قدم ہوگا۔ کیوں؟ بڑی عجیب بات ہے۔ ہمیں دین عجم کے ذریعے ملا ہے انہیں دین عرب کے ذریعے ملا ہے۔ یاد رکھنا ہمیں دین بزرگان دین سے ملا ہے انہیں دین خود صحابہ کرامؓ سے ملا ہے ہماری زبان وہ ہے جو جنت کی زبان نہیں' جو قبر کی زبان نہیں' قرآن کی زبان نہیں' جو اللہ کی زبان نہیں' جو مصطفےٰ کی زبان نہیں' اُنکی زبان وہ ہے جو جنت کی زبان ہے' جو قبر کی زبان ہے' جو سرور کونینؐ کی زبان ہے اور جو خود رب کی زبان ہے۔ لسان العرب، عربی، انکے اندر بڑی صلاحتیں ہیں۔ وہ تھوڑی سی کوشش سے وہاں پہنچیں گے جہاں تو ساری زندگی کوششیں کرتے کرتے نہیں پہنچے گا۔

میرے دوستو ہمارے ایک ایک بول کا وزن ہے۔ ماں بیٹے کو لے آئی بیٹے کو جس کی عمر تقریباً ۱۴ سال تھی۔ ان کے رشتہ دار میرے ساتھ بیٹھے ہوئے تھے۔ ماں کو پتہ نہیں تھا۔ بڑی عمر کے رشتہ دار تھے' ماں کہنے لگی یہ بچہ نشہ کرتا ہے اور بیچتا بھی ہے۔ وہ صاحب مجھ سے کہنے لگے: اس کے باپ کو آپ جانتے ہیں؟ میں نے کہا ہاں جانتا ہوں وہ فوت ہوگئے ہیں۔ کیسا تھا؟ میں نے کہا ایسا۔ کہنے لگے میں اس کے پردادا کو بھی جانتا ہوں وہ بھی ایسا تھا۔ ایک ہے کہ آدمی ایمان اور اعمال کی زندگی نہیں گزار رہا لیکن توبہ کرلی اور حالت توبہ میں مرگیا۔ سمجھ لو کہ اللہ کا محبوب ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو مرکز روحانیت وامن میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جسمیں خواتین ومرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو الجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبہ' سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے...... کیسٹ -/40 روپے ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

محمد عبداللہ، کراچی

مسلمان ہار گئے اسلام جیت گیا

جج نے مقدمہ سننے کے بجائے ایک تجویز پیش کی کہ کیا کوئی ایسی صورت ہے کہ آپ لوگ آپس میں بات چیت کے ذریعے مسئلہ کا حل نکال لیں، تو ہندوؤں نے تجویز پیش کی کہ ہم آپ کو ایک مسلمان کا نام تنہائی میں بتائیں گے، آپ اگلی پیشی پر اس کو بلا لیجئے

کاندھلہ میں ایک مرتبہ ایک زمین کا ٹکڑا تھا اس پر جھگڑا چل پڑا، مسلمان کہتے تھے کہ یہ ہمارا ہے، ہندو کہتے تھے کہ یہ ہمارا ہے، چنانچہ یہ مقدمہ بن گیا۔ انگریز کی عدالت میں پہنچا، جب مقدمہ آگے بڑھا تو مسلمانوں نے اعلان کر دیا کہ یہ زمین کا ٹکڑا اگر ہمیں ملا تو ہم مسجد بنائینگے، ہندوؤں نے جب سنا تو انہوں نے ضد میں کہہ دیا کہ یہ ٹکڑا اگر ہمیں ملا تو ہم اس پر مندر بنائیں گے۔ اب بات دو انسانوں کی انفرادی تھی، لیکن اس میں رنگ اجتماعی بن گیا، حتیٰ کہ ادھر مسلمان جمع ہو گئے اور ادھر ہندو اکٹھے ہو گئے اور مقدمہ ایک خاص نوعیت کا بن گیا، اب سارے شہر میں قتل و غارت ہو سکتی تھی، خون خرابہ ہو سکتا تھا، تو لوگ بھی بڑے حیران تھے کہ نتیجہ کیا نکلے گا؟ انگریز جج تھا وہ بھی پریشان تھا کہ اس میں کوئی صلح وصفائی کا پہلو نکالے ایسا نہ ہو کہ یہ آگ اگر جل گئی تو اس کا بجھانا مشکل ہو جائے۔ جج نے مقدمہ سننے کے بجائے ایک تجویز پیش کی کہ کیا کوئی ایسی صورت ہے کہ آپ لوگ آپس میں بات چیت کے ذریعے مسئلہ کا حل نکال لیں، تو ہندوؤں نے تجویز پیش کی کہ ہم آپ کو ایک مسلمان کا نام تنہائی میں بتائیں گے، آپ اگلی پیشی پر اس کو بلا لیجئے اور اس سے پوچھ لیجئے، اگر وہ کہے کہ یہ مسلمانوں کی زمین ہے تو ان کو دے دیجئے اور اگر وہ کہے کہ یہ مسلمانوں کی زمین نہیں، ہندوؤں کی ہے تو ہمیں دے دیجئے۔ جب جج نے دونوں فریقان سے پوچھا تو دونوں فریق اس پر راضی ہو گئے۔ مسلمانوں کے دل میں یہ تھی کہ مسلمان ہو گا جو بھی ہوا تو وہ مسجد بنانے کیلئے بات کرے گا۔ چنانچہ انگریز نے فیصلہ دے دیا اور مہینہ یا چند دنوں کی تاریخ دے دی کہ بھئی اس دن آنا میں اس بڈھے کو بھی بلوا لوں گا۔ اب جب مسلمان باہر نکلے تو بڑی خوشیاں منا رہے تھے، سب کود رہے تھے، نعرے لگا رہے تھے۔ ہندوؤں نے اپنے لوگوں سے پوچھا کہ تم نے کیا کہا انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک مسلمان عالم کو حاکم بنالیا ہے کہ وہ اگلی پیشی پر جو کہے گا اسی پر فیصلہ ہوگا، اب ہندوؤں کے دل مرجھا گئے اور مسلمان خوشیوں سے پھولے نہیں سماتے تھے۔ لیکن انتظار میں تھے کہ اگلی پیشی میں کیا ہوتا ہے چنانچہ ہندوؤں نے مفتی الٰہی بخش کاندھلوی رحمہ اللہ تعالیٰ کا نام بتایا کہ جو شاہ عبدالعزیز رحمہ اللہ تعالیٰ کے شاگردوں میں سے تھے اور اللہ نے ان کو سچی سچی زندگی عطا فرمائی تھی، مسلمانوں نے دیکھا کہ مفتی صاحب تشریف لائے ہیں تو وہ سوچنے لگے کہ مفتی صاحب تو مسجد کی ضرور بات کریں گے۔

چنانچہ جب انگریز نے پوچھا کہ بتائیے مفتی صاحب یہ زمین کا ٹکڑا کس کی ملکیت ہے؟ ان کو چونکہ حقیقت حال کا پتہ تھا انہوں نے جواب دیا کہ یہ زمین کا ٹکڑا تو ہندوؤں کا ہے۔ اب جب انہوں نے یہ کہا کہ یہ ہندوؤں کا ہے تو انگریز نے اگلی بات پوچھی کہ کیا اب ہندو لوگ اس کے اوپر مندر تعمیر کر سکتے ہیں؟ مفتی صاحب نے فرمایا جب ملکیت ان کی ہے تو وہ جو چاہیں کریں چاہے گھر بنائیں یا مندر بنائیں۔ یہ ان کا اختیار ہے چنانچہ فیصلہ دے دیا گیا کہ یہ زمین ہندوؤں کی ہے، مگر انگریز نے فیصلے میں ایک عجیب بات لکھی' فیصلہ کرنے کے بعد لکھا کہ ''آج اس مقدمہ میں مسلمان ہار گئے مگر اسلام جیت گیا''۔

خشیت الٰہی اور انعام الٰہی کا نرالا انداز

مذکور ہے کہ ایک دن ادہم رحمہ اللہ تعالیٰ کا بخارا کے باغات کی طرف سے گزر ہوا' آپ ایک نہر کے کنارے (جو باغات کے اندر سے ہوتی ہوئی نکلتی تھی) بیٹھ کر وضو کرنے لگے آپ نے دیکھا کہ نہر میں ایک سیب بہتا ہوا آ رہا ہے' خیال کیا کہ اس کے کھا لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ چنانچہ اٹھا کر کھا لیا جب کھا چکے تو یہ وسوسہ پیدا ہوا کہ میں نے سیب کے مالک سے اجازت نہیں لی اور ناجائز طریقہ پر کھا لیا ہے۔ اس خیال سے باغ کے مالک کے پاس گئے کہ اسے اس امر کی اطلاع دے دیں تاکہ اس کی اجازت سے حلال و مباح ہو جائے۔ چنانچہ باغ کے دروازے کو جہاں سے یہ سیب بہہ کر آیا تھا کھٹکھٹایا' آواز سن کر ایک لڑکی باہر آئی آپ نے اس سے کہا کہ باغ کے مالک سے ملنا چاہتا ہوں' اسے بھیج دو، اس نے عرض کیا کہ وہ عورت ہے، آپ نے فرمایا کہ اچھا اس سے پوچھ لو۔ میں خود حاضر ہو جاؤں۔

چنانچہ اجازت مل گئی اور آپ اس خاتون کے پاس تشریف لے گئے اور سارا واقعہ اس کو سنایا۔ خاتون مذکور نے جواب دیا کہ نصف باغ تو میرا ہے اور نصف سلطان کا ہے، اور وہ یہاں نہیں ہیں' بلخ تشریف لے گئے ہیں جو بخارا سے دس دن کی مسافت پر ہے' اس نے اپنے سیب کا نصف حصہ تو آپ کو معاف کر دیا۔ اب باقی رہا دوسرا نصف' اسے معاف کرانے آپ بلخ تشریف لے گئے' جب وہاں پہنچے تو بادشاہ کی سواری جلوس کے ساتھ جا رہی تھی۔ اس حالت میں آپ نے سارے واقعہ کی بادشاہ کو خبر دی اور نصف سیب کی معافی کے طالب ہوئے، بادشاہ نے فرمایا: اس وقت تو میں کچھ نہیں کہتا کل میرے پاس تشریف لے آیئے، اس کی حسینہ و جمیلہ لڑکی تھی اور بہت سے شہزادوں کی نسبت کے پیغام اس کیلئے آچکے تھے لیکن اس شہزادی کا باپ یعنی بادشاہ انکار کر دیا کرتا تھا کیونکہ لڑکی عبادت گزار اور نیک کاروں کو بہت دوست رکھتی تھی اس لیے اس کی یہ خواہش تھی کہ دنیا کے کسی متورّع (پرہیزگار) زاہد سے اس کا نکاح ہو۔

جب بادشاہ محل میں واپس آیا تو اپنی لڑکی سے ادہم کا سارا واقعہ بیان کیا اور کہا کہ میں نے ایسا متورّع (پرہیزگار) شخص نہیں دیکھا کہ صرف نصف سیب حلال کرنے کیلئے بخارا سے آیا ہے' جب اس لڑکی نے یہ کیفیت سنی تو نکاح منظور کر لیا۔

جب دوسرے دن ادہم بادشاہ کے پاس آئے تو اس نے ان سے کہا کہ جب تک آپ میری لڑکی کے ساتھ نکاح نہ کریں گے آپ کو نصف سیب معاف نہیں کروں گا۔ ادہم نے کمال انکار کے بعد چارو ناچار نکاح کرنا منظور کر لیا۔

چنانچہ بادشاہ نے لڑکی کا ادہم کے ساتھ نکاح کر دیا جب ادہم خلوت میں اپنی بیوی کے پاس گئے تو دیکھا کہ لڑکی نہایت آراستہ و پیراستہ ہے اور وہ مکان بھی جہاں لڑکی تھی نہایت تکلفات کے ساتھ مزین ہے' ادہم ایک گوشہ میں جا کر نماز میں مصروف ہو گئے حتیٰ کہ اسی حالت میں صبح ہو گئی' اور متواتر سات راتیں اس طرح گزر گئیں۔ اب تک سلطان نے سیب کا نصف انہیں معاف نہ کیا تھا اس لیے آپ نے بادشاہ کو یاددہانی کیلئے کہلا بھیجا کہ اب وہ معاف فرما دیجئے۔ بادشاہ نے جواب دیا کہ جب تک آپ کا میری لڑکی کے ساتھ اجماع کا اتفاق نہ ہوگا میں معاف نہ کروں گا۔ آخر کار شب ہوئی اور ادہم اپنی بیوی کے ساتھ اجماع پر مجبور ہوئے، آپ نے غسل کیا نماز پڑھی اور چیخ مار کر مصلے پر سجدہ میں گر پڑے۔ لوگوں نے دیکھا تو ادہم رحمہ اللہ تعالیٰ مردہ تھے۔

بعد ازاں اس لڑکی سے ابراہیم رحمہ اللہ تعالیٰ پیدا ہوئے چونکہ ابراہیم کے نانا کا کوئی لڑکا نہ تھا۔ اس لیے سلطنت ابراہیم کو ملی آپ کے سلطنت چھوڑنے کا واقعہ مشہور ہے اس کی اصل بھی یہی ہے۔ (سفرنامہ ابن بطوطہ جلد 1 صفحہ 106)

بشریٰ پروین، سرگودھا

چوسنی کے مضر اثرات اور ماہرین کی رائے

اکثر والدین نے یہ بات محسوس کی ہے کہ بچوں کو اگر چوسنی کی عادت ڈالی جائے تو ان میں سے بہت کم انگوٹھا چوسنے کی عادت کی طرف مائل ہوتے ہیں لیکن یہ بھی شکایت ہے کہ بچے کو اگر چوسنی کی عادت پڑ جائے تو وہ پھر بڑی مشکل سے اسے ترک کرتا ہے

کوشش کریں کہ بچے کو انگوٹھا اور چوسنی میں سے کسی کی بھی ضرورت پیش نہ آئے۔انگوٹھا چوسنے کی طرح چوسنی کا استعمال بھی ماہرین میں اختلاف رائے کا موضوع رہا ہے بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ چوسنی پیٹ کے درد کو روکتی ہے اور اس کے استعمال سے بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت بھی نہیں پڑتی۔ ماضی میں اس کا استعمال بہت عام تھا لیکن فی الحال اس کی مقبولیت میں کمی واقع ہوگئی ہے اور اب والدین اس کے استعمال میں محتاط ہو رہے ہیں کیونکہ ایک خیال یہ ہے کہ چوسنی کا استعمال صحت کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس کے ساتھ جراثیم لگ جاتے ہیں جو بچے کے منہ کے اندر چلے جاتے ہیں۔

بہرحال اکثر والدین نے یہ بات محسوس کی ہے کہ بچوں کو اگر چوسنی کی عادت ڈالی جائے تو ان میں سے بہت کم انگوٹھا چوسنے کی عادت کی طرف مائل ہوتے ہیں لیکن دوسری طرف والدین یہ بھی شکایت کرتے ہیں کہ بچے کو اگر ایک دفعہ چوسنی کی عادت پڑ جائے تو وہ پھر بڑی مشکل سے اسے ترک کرتا ہے اور بعض اوقات تو تین سال تک بھی یہ عادت برقرار رہتی ہے۔کئی والدین کہتے ہیں کہ انگوٹھا چوسنا چوسنی کی عادت سے کہیں بہتر ہے۔ جہاں تک ماہرین کا تعلق ہے وہ چوسنی کو اس اعتبار سے بہتر سمجھتے ہیں کہ یہ عادت انگوٹھا چوسنے کا تعلق ہے اکثر دو یا تین سال اور بعض تو 6 سال کی عمر تک چوستے رہتے ہیں اس کے بعد ہی کہیں جا کر آہستہ آہستہ ان کی عادت ختم ہوتی ہے اس کے مقابلے میں ایک سروے کے دوران ماہرین کو یہ معلوم ہوا کہ چوسنی کی عادت میں مبتلا بچے اول تو تین سے چھ ماہ کی عمر تک ورنہ ایک یا دو سال کی عمر میں ہرصورت چوسنی چھوڑ دیتے ہیں اور چوسنی کا یہ وہ سب سے بڑا فائدہ ہے جو اسے انگوٹھا چوسنے پر حاصل ہے۔ دوسرا بڑا فائدہ یہ ہے کہ چوسنی سے بچے کے دانت اتنے زیادہ باہر کو نہیں نکلتے جتنے کے انگوٹھا چوسنے سے نکلتے ہیں۔ ماہرین اس بات کی توجیہہ پیش کر سکتے ہیں کہ بچے چوسنی کو بہت جلدی کیوں ترک کر دیتے ہیں، اصل میں بچے کی انگوٹھا چوسنے کی سب سے زیادہ خواہش پہلے تین سے چار ماہ کے دوران ہوتی ہے لیکن اکثر بچے تین چار ماہ کی عمر تک اس قابل نہیں ہوتے کہ اپنے انگوٹھے کو منہ تک لے جاسکیں لہٰذا اس دوران جو مائیں بچے کو چوسنی دے دیتی ہیں وہ بچے اس عرصہ میں اپنی ضرورت پوری کر لیتے ہیں لیکن ماہرین والدین کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر انہیں بچے کے منہ میں چوسنی اچھی نہیں لگتی تو انہیں استعمال نہیں کرانی چاہیے۔ بہرحال ماہرین کے مطابق ہماری کوشش یہ ہونی چاہیے کہ بچہ کو چوسنی کی ضرورت پیش نہ آئے جو مائیں اسے اس خوف سے استعمال کرانا چاہتی ہیں کہ ان کے بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت نہ پڑ جائے تو یہ جان لینا چاہیے کہ پچاس فیصد بچے اول تو انگوٹھا چوستے ہی نہیں اور اگر چوستے ہیں تو بہت تھوڑی مدت کیلئے۔ ان حالات میں چوسنی کو متبادل ذریعہ بنانے کی ضرورت بھی نہیں البتہ اگر دودھ پینے کے بعد بھی بچے کے دل میں انگوٹھا چوسنے کی شدید خواہش موجود رہتی ہو تو پھر چوسنی کا استعمال کرایا جاسکتا ہے لیکن اگر پہلے ہی اس عادت کا شکار ہو تو وہ مشکل سے یہ متبادل طریقہ اختیار کرے گا۔

ان تمام تر باتوں کے باوجود چوسنی کے نقصانات بھی ہیں اور اکثر ماہرین کے نزدیک اس کے فائدے کم اور نقصانات زیادہ ہیں۔یعنی آپ صرف بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت سے نجات دلانے کیلئے ایک اور نقصان دہ طریقہ اختیار کر لیتے ہیں۔ان نقصانات کی کئی وجوہ ہیں ایک تو یہ کہ بچہ اگر مستقلاً اس عادت میں مبتلا ہو جائے تو پھر وہ ذرا بڑا ہو کر بھی اسے استعمال کرتا رہتا ہے اور والدین کیلئے یہ بات تشویش ناک ہوتی ہے۔ایک بات یہ بھی ہے کہ چوسنی زمین پر گر جائے اور بستر خراب ہو تو جراثیم اس کے ساتھ لگ جاتے ہیں اور اس کے ذریعے بچے کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

پھر جب بچے کے دانت نکل آتے ہیں تو وہ چوسنی کو کاٹنے لگتا ہے اور ربڑ کے ٹکڑے اس کے منہ کے اندر چلے جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہ گلے میں پھنس بھی سکتے ہیں، بعض نپل بہت بڑے ہوتے ہیں جو بچے کے تالو سے لگے رہتے ہیں یہ جگہ مسلسل لگے رہنے سے چھل بھی سکتی ہے۔ایک اور نقصان یہ ہے کہ اس سے بچے کے ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور اکثر اسے پیٹ میں گیس کی شکایت ہو جاتی ہے جس سے بچہ تکلیف محسوس کرتا ہے۔

لیکن آج کل ماہرین جس بڑے نقصان کی طرف اشارہ کر رہے ہیں وہ ہے دانتوں کا اثر انداز ہونا۔ وہ اکثر اس بات کا پرچار کرتے ہیں کہ چوسنی کے استعمال سے بچے کے دانت صحیح طور پر نہیں اُگتے اور یہ آگے کی طرف نکلتے ہیں جس سے بچے کے منہ کی شکل خراب ہو جاتی ہے۔ دانت آگے کی طرف ہونے سے بچہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ دور حاضر میں نوجوان نسل کے اکثر بچوں میں منہ کھلا ہونے، دانتوں کے بدشکل ہونے اور آواز کے بھاری ہونے کی جو شکایت پائی جاتی ہے وہ سب اس چوسنی کا نتیجہ ہے۔ان تمام حقائق کی بنیاد پر ماہرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ماؤں کو صرف انگوٹھا چوسنے کی عادت ختم کرانے کیلئے چوسنی کا استعمال نہیں کرانا چاہیے کیونکہ یہ بہرحال کئی نقصانات کا باعث بنتی ہے۔ صرف بعض ناگزیر حالات میں استعمال کرنا چاہیے جب کہ بچہ رو یا تنگ کر رہا ہو۔ ماہرین کی رائے ہے کہ اگر بچے کو اچھی طرح سے ماں کا دودھ پلایا جائے اور اس کی ہر طرح سے تسلی ہو تو وہ انگوٹھا چوسنے یا چوسنی کی طرف مائل نہیں ہوتا اس لیے ماؤں کو کوشش کرنی چاہیے کہ فیڈر کے بجائے اپنا دودھ زیادہ پلائیں تا کہ بچے میں کسی قسم کی تشنگی باقی نہ رہ جائے اور وہ لاشعوری یا شعوری طور پر مصنوعی طریقوں کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں،مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو،مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔**نوٹ**:۔درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔**(ایڈیٹر)**

 معدے کے امراض کیلئے:۔اخروٹ کا مغز تین چار روز تک سرکے میں ڈبو کر رکھیں پھر نکال کر کھائیں، معدے کے بہت سے امراض دور ہوتے ہیں۔

شبانہ یونس

کلامِ الٰہی سے حفاظتِ الٰہی تک

بس سے اتر کر میں نے سڑک پار کی۔ پھر روہی نالے کے ساتھ کچے راستے پر مٹی سے بچتی بچاتی کچھ فاصلے پر بنے تنہا مکان کے دروازے پر دستک دی۔ ہماری زمینوں پر بنی مسجد میں مغرب کی اذان گونج رہی تھی۔

ڈاکٹر شفیع نے مجھے گیارہ بجے آنے کیلئے کہا تھا' ہمارا گاؤں لاہور سے چالیس کلومیٹر دور رائیونڈ کے نواح میں واقع تھا۔ وہ سردیوں کے دن تھے۔ مجھے منہ اندھیرے اٹھنا پڑا۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر میں نے ناشتہ تیار کیا۔ جب میں تیار ہو کر گھر سے باہر کچی پگڈنڈی پر چلتی ہوئی سڑک پر آئی۔ اس وقت نو بج رہے تھے۔ دس پندرہ منٹ کے بعد بس آئی۔ رش کے باوجود میں نے سوار ہونے میں عافیت سمجھی۔

مانگا منڈی پہنچ کر مجھے ایک اور بس میں سوار ہونا پڑا۔ اس وقت گیارہ بج رہے تھے جب بس بادامی باغ پہنچی۔ گلبرگ جانے والی ویگن میں سوار ہوتے ہی ویگن نے چلنے کا ہارن دیا۔ مجھے ڈرائیور کے ساتھ والی سیٹ ملی۔ میں نے ڈرائیور سے درخواست کی کہ مجھے بارہ بجے سے پہلے یوسی ایچ پہنچنا ہے ورنہ ڈاکٹر نہیں ملے گا۔ وہ بولا فکر نہ کریں آپ کو دس منٹ پہلے پہنچا دیں گے۔ اس نے مجھے مطمئن کر دیا۔ ویگن چلی جا رہی تھی۔ عین بارہ بجنے میں پانچ منٹ تھے جب میں نے ویگن رکتے ہی چھلانگ لگائی اور ''شکریہ ڈرائیور بھائی'' کہہ کر تقریباً بھاگتی ہوئی کارڈ والی کھڑکی پر پہنچی۔ کلرک کاؤنٹر سے چیزیں اور کارڈ وغیرہ سمیٹ رہا تھا۔ میں نے پھولے سانس سے اپنا کارڈ نکلوایا اور ڈاکٹر سے دوا کی پرچی لکھوائی۔ پھر بازار سے اپنے لئے دوائیں خرید کر میں انارکلی چلی گئی۔

واپسی کیلئے میں نے لوہاری سے رائیونڈ کی بس لی۔ سڑک پر دوڑتی بس کی نشست پر گھنٹہ بھر ایک ہی پوزیشن میں بیٹھے رہنے سے میری کمر میں درد ہو رہا تھا۔ خدا خدا کر کے بس مانگا منڈی رکی۔ میرے ساتھ چند اور مسافر بس سے اتر آئے۔ میں نے اپنا سامان سنبھالتے ہوئے رائیونڈ جانے والی بس کی تلاش کی۔ آدھی بس بھر چکی تھی۔ میرے ساتھ ایک تھیلا اور ایک بیگ تھا۔ پرس میرے بازو میں تھا۔ کنڈیکٹر نے روہی نالے کا پل آنے سے پہلے آواز لگائی ''نور پور' نور پور''۔ میں نے سامان اٹھایا اور بس سے نیچے اتر آئی۔

میری ساتھ والی نشست پر ایک دیہاتی عورت بیٹھی تھی۔ اس بس کا آخری سٹاپ رائیونڈ تھا۔ بس سے اتر کر میں نے سڑک پار کی۔ پھر روہی نالے کے ساتھ کچے راستے پر مٹی سے بچتی بچاتی کچھ فاصلے پر بنے تنہا مکان کے دروازے پر دستک دی۔ ہماری زمینوں پر بنی مسجد میں مغرب کی اذان گونج رہی تھی۔ میرے دستک دینے پر بچوں نے دروازہ کھولا۔ اندر داخل ہو کر میں نے سامان صحن میں بچھی چارپائی پر رکھا۔ بچے شوق سے میرے سامان سے کھانے کی چیزیں تلاش کرنے لگے۔ میں جب گھر کی طرف روانہ ہوئی تو میں نے بس کو رائیونڈ کی طرف جاتے دیکھا تھا۔ اب دس منٹ کے بعد میری نظر باہر کی طرف اٹھ گئی۔ اسی مخصوص رنگ کی بس کو میں نے پل پر کھڑے دیکھا۔ بچوں کو چیزیں دکھانے کے شوق میں ایک چیز میں بس میں بھول آئی تھی۔ دروازے پر دستک ہوئی۔ میں نے دروازہ کھولا۔ وہی دیہاتی سا نوجوان کنڈیکٹر سامنے تھا' میں نے اسے پہچان لیا۔ میں نے کرایہ تو دے دیا تھا''۔ دوسرے لمحے میری نظر اس کے ہاتھ میں پکڑے میرے پرس پر چلی گئی۔ آپ کا پرس رہ گیا تھا دوسری روہی سے ہمیں بس واپس لانی پڑی۔ میں نے آپ کو پہلے بھی ایک دفعہ اس گھر میں جاتے دیکھا تھا ورنہ ہم آپ کو کہاں ڈھونڈتے پھرتے''۔ پرس اس نے میرے ہاتھ میں تھمایا۔ ڈاکٹر کا نسخہ اور دوائیں جو آج کے دن کی خواری کے بعد میں نے حاصل کی تھیں' پرس میں تھیں۔ اس کے علاوہ میرے کانوں کے بندے' سونے کی انگوٹھی' گھر اور الماری کی چابیاں' کئی ہزار کی چیزیں تھیں۔ سیٹ پر رکھا پرس میرے ساتھ والی عورت بھی آسانی سے چھپا سکتی تھی۔ مگر ایماندار کنڈیکٹر کی نظر پرس پر جا پڑی اور وہ بس موڑ کر میرے گھر تک واپس لے آیا۔ وہ پرس جس کے کھونے کا ابھی مجھے ادراک بھی نہیں ہوا تھا۔ میں نے پرس کی تلاشی لی' کوئی چیز ایسی ضروری تھی کہ یہ پرس واپس میرے پاس آ گیا۔ پرس کی ایک پاکٹ میں چھوٹے سائز کا قرآن پاک یعنی اللہ کا کلام رکھا تھا۔ یہ کئی سال سے میرے پرس میں رہتا تھا اور میں اس کو وقتاً فوقتاً پڑھتی رہتی تھی۔ خدا کا شکر ہے کہ اس کلام پاک کی برکت سے میرا گمشدہ پرس مجھے دوبارہ مل گیا۔ ورنہ ایک دفعہ کوئی چیز کھو جائے تو دوبارہ کبھی واپس نہیں ملتی۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 43

بحیثیت مسلمان ہم، جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

احادیثِ نبویہؐ میں ہمیں ایک اور دشمن بدوی کا تذکرہ ملتا ہے جس پر قابو پانے کے بعد آپؐ نے اس سے بھی درگزر فرمایا اور انتقام لئے بغیر اس کو چھوڑ دیا۔ چنانچہ حضرت جابر انصاری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ہم لوگ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ رکابِ نجد سے واپس آ رہے تھے۔ ہمیں ایک ایسے جنگل میں دوپہر ہو گئی جس میں خار دار درختوں کی بہتات تھی۔ آنحضرتؐ نے ببول کے ایک درخت کے نیچے قیام فرمایا اور اپنی تلوار اسی درخت سے لٹکا دی۔ پھر آپؐ استراحت فرما ہوئے اور تمام ہمراہی بھی آرام کرنے لگے۔ کچھ دیر بعد آپؐ نے ہمیں آواز دی ہم کیا دیکھتے ہیں کہ ایک بدوی آپؐ کے پاس بیٹھا ہوا ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس شخص نے نیند کے دوران میری تلوار کھینچ کر مجھ پر وار کرنے کا قصد کیا تھا لیکن اتنے میں میری آنکھ کھل گئی۔ یہ شخص مجھ سے کہنے لگا اب تجھے کون مجھ سے بچا سکتا ہے؟ میں نے جواب دیا کہ خدائے قدیر بچا سکتا ہے۔ اس جواب پر تلوار اس کے ہاتھ سے گر پڑی جو میں نے اٹھا لی۔ اب یہ شخص بیٹھا ہوا ہے۔ بخاری و مسلم کی اس متفق علیہ حدیث کی دوسری روایت میں یہ بھی اضافہ ہے کہ جب آپؐ نے جواب دیا کہ خدائے قدیر مجھے بچا سکتا ہے تو تلوار اس کے ہاتھ سے گر پڑی جو آپؐ نے اٹھا لی اور بدوی سے پوچھا کہ اب کون تجھے مجھ سے بچا سکتا ہے؟ تو دیہاتی کہنے لگا معاف کر دو۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس حقیقت کو تسلیم کرو کہ اللہ کے سوا کوئی قابلِ پرستش نہیں اور یہ کہ میں اللہ تعالیٰ کا رسول ہوں۔ اس نے کہا کہ میں مسلمان تو نہیں ہوتا البتہ میں یہ عہد کرتا ہوں کہ تمہارے خلاف کبھی نہ لڑوں گا اور اس قوم کا ہرگز ساتھ نہ دوں گا جو تم سے جنگ کرے گی۔ آپؐ نے اس کو چھوڑ دیا۔ وہ اپنے گاؤں میں پہنچ کر لوگوں سے کہنے لگا کہ میں دنیا کے بہترین شخص کے پاس سے آ رہا ہوں۔ یہ واقعہ پیغمبر ہاشمی کے کمال شجاعت' توکل علی اللہ اور عزیمت و استقلال کا آئینہ دار ہے۔ ایسے نازک وقت میں یہ بے نظیر ثبات واستقلال بھی آپؐ کی نبوت کی بین دلیل ہے۔

مشکل کے حل کیلئے:۔ مشکل کام آسان کرنے کیلئے سورۃ الزلزال کو روزانہ 141 مرتبہ سات دن تک پڑھنے سے کام آسان ہو جائے گا۔

تھکاوٹ سے نجات خوشگوار احساس

حکیم ضیاء الرحمٰن

معالجین کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم اتنے تھک چکے ہیں کہ دور جدید کی مصروفیات کا چیلنج قبول کرنے کی پوزیشن میں نہیں لیکن اس کے ساتھ ہی معالجین کا یہ خیال بھی ہے کہ ہم خود اپنے جسم کو اس بات کا موقع نہیں دیتے کہ یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے

اکثر لوگ خود کو ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں اور اچھی بھلی خوراک کھانے کے باوجود انہیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ان کی قوت (انرجی) میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ معالجین کا کہنا یہ بھی ہے کہ موجودہ دور میں جو لوگ بھی اپنے معالجین کے پاس آتے ہیں وہ سستی' لاغری اور تھکاوٹ کی شکایت ضرور کرتے ہیں۔ صبح سویرے' چھٹی ہو یا کام پر جانا ہو' اکثر لوگوں کیلئے تروتازہ ہو کر بیدار ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ انہیں بستر کو چھوڑتے ہوئے بھی کئی منٹ لگ جاتے ہیں۔ ان پر کسلمندی طاری ہوتی ہے۔ دوپہر کو کھانے کے بعد غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور دن بھر کی مصروفیت کے بعد ان کا جسم جواب دیتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ہفتے کے آخری دن یعنی چھٹی والے دن بھی ان کا گھر سے باہر جانے کو دل نہیں چاہتا۔ معالجین کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم اتنے تھک چکے ہیں کہ دور جدید کی مصروفیات کا چیلنج قبول کرنے کی پوزیشن میں نہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی معالجین کا یہ خیال بھی ہے کہ ہم خود اپنے جسم کو اس بات کا موقع نہیں دیتے کہ یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے۔ ہم اپنی روایتی سستی و کوتاہی سے جسم کو وہ توانائی یا ایندھن فراہم ہی نہیں کرتے جس کی (تندرست و توانا اور چاق و چوبند رہنے کیلئے) اسے ضرورت ہوتی ہے اور جب جسم کو ایندھن نہیں ملے گا تو یقینی طور پر اس کا انرجی لیول کم رہے گا۔

میں ان لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ جو سستی و کوتاہی کے مرتکب ہو کر اس مرض یعنی تھکاوٹ کا شکار ہو چکے ہیں اور اپنے جسم کا انرجی لیول اس حد تک کم کر چکے ہیں کہ اپنے آپ کو ناکارہ سمجھنے لگے ہیں۔ اگر وہ میرے اس مضمون کو توجہ سے پڑھیں اور اس میں بتائے گئے اصولوں پر عمل کریں تو وہ اس تکلیف دہ صورتحال سے باہر آ سکتے ہیں اور اپنی زندگی خوشگوار طریقے سے چاق و چوبند رہ کر گزار سکتے ہیں۔

صبح کا آدھا گھنٹہ بہت اہم ہے:۔ صبح جب آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو احساس تھکاوٹ' مایوسیاں اور یاسیت جیسے گھات میں بیٹھی ہوتی ہیں اور جونہی آپ کی آنکھ کھلتی ہے یہ سب آپ کے ذہن پر حملہ کر دیتی ہیں اور آپ کی حالت ایسے ہو جاتی ہے جیسے آپ تھک اور ہار گئے ہوں اور آپ میں بستر سے اٹھنے کی ہمت ہی نہیں۔ جیتی جاگتی زندگی کا تصور کرتے بھی گھبراتے ہیں۔ لہٰذا کل صبح سے ہی جب آپ کی آنکھ کھلے تو اپنے جسمانی اور ذہنی تحفظ کیلئے تیار ہو جائیں۔ کسی مایوس کن سوچ اور خیال کو ذہن میں نہ آنے دیں۔ یہ کام یقینی طور پر آپ اکیلے نہیں کر سکیں گے۔ اللہ پاک کو اپنے ساتھ لے لیں۔ کیونکہ اس کے سوا آپ کا کوئی مددگار نہیں ہو سکتا۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ سات مرتبہ دل ہی دل میں "اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ' بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ" مرتبہ "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ" پڑھیں۔ جن کا مطلب ہے کہ "میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں مردود شیطان سے۔ اللہ کے نام سے جو مہربانی کرنے والا اور رحم کرنے والا ہے"۔ دوسرے وظیفے کا مطلب ہے "اے ہمیشہ زندہ رہنے والے اور سب کو قائم رکھنے والے مجھ پر رحم کر اور میری مدد فرما"۔

دوسری نہایت ضروری بات یہ ہے کہ جب آنکھ کھلے تو ایسا ہرگز نہ کریں کہ فوراً اٹھ کھڑے ہوں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو پوری طرح اکڑا کر جسم کو بیدار کریں۔ یہ ہے وہ وقت جب منفی خیالات اور بے ہمتی و تھکاوٹ کا تاثر ذہن پر حملہ کر کے آپ پر گھبراہٹ اور تھکاوٹ کے خوف کا تاثر طاری کر دیتے ہیں اور آپ میں نہ ہمت رہتی ہے نہ استقلال۔

بعض پڑھنے والوں کے ذہنوں میں یہ سوال اٹھے گا کہ کیا اوپر دیئے گئے دونوں وظیفے وضو کے بغیر پڑھنے ہیں؟ جی ہاں یہ وظیفے آپ وضو کے بغیر پڑھ سکتے ہیں کیونکہ ان کا مقصد یہ ہے کہ جونہی آپ نیند سے بیدار ہوں آپ کے ذہن میں سب سے پہلا جو خیال آئے وہ اللہ تبارک وتعالیٰ کا ہو اور آپ کے دل سے دعا نکلے کہ شیطان سے آپ محفوظ رہیں اور اللہ پاک آپ پر رحم و کرم کرے۔ اس وظیفہ یا ورد کے دوران سختی سے اپنے تصور میں اللہ کو رکھیں۔ اللہ ایک عظیم قوت ہے اور ہم سب اس قوت کے مظاہر ہیں۔ اللہ کے ساتھ اپنا تصور رکھیں لیکن یہ تصور ایک شکست خوردہ' مظلوم اور مغموم انسان کا نہ ہو بلکہ ایک خوش وخرم اور کامیاب و کامران آدمی کا تصور ہو۔ اس کے بعد آپ اٹھیں' باتھ روم جائیں اور نماز فجر ادا کریں اور اپنے روزمرہ کام پر جانے کی تیاری میں مصروف ہو جائیں۔ لیکن آدھے گھنٹے کے اس وقت میں کسی بھی قیمت پر احساس تھکاوٹ اور منفی خیالات کو اپنے قریب نہ پھٹکنے دیں۔ جاگنے کے بعد یہ تیس منٹ کا وقت نہایت اہم ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ وقت ہمارے بتائے گئے طریقے پر گزارنے کے عادی ہو جائیں گے تو آپ ساری زندگی نہ صرف یہ کہ منفی سوچوں بلکہ ہر وقت تھکے رہنے کے خیال اور احساس سے بھی بچے رہیں گے۔ اس عمل کا عادی بننے کیلئے ابتداء میں آپ کو بہت دشواری ہوگی۔ کیونکہ اپنی روش سے سالہا سال سے آپ نے اپنے آپ کو اس روش کا مستقل مریض بنا ڈالا ہے اور صبح اٹھتے ہی منفی سوچوں اور برے خیالات کے آپ عادی ہو چکے ہیں۔ ایسی حالت میں آپ کا ذہن صحت مند اور پرمسرت خیالوں اور سوچوں کو ذرا مشکل سے قبول کرے گا۔ آپ کوشش جاری رکھیں۔ ہمت نہ ہاریں۔ یقیناً آپ کامیاب ہوں گے اور ایک وقت ایسا آجائے گا کہ ہر آنے والا دن آپ کی خوشی' لگن' جستجو اور انداز فکر میں بہتری پیدا کرتا چلا جائے گا۔ جب یہ روٹین باقاعدہ ہو جائے اور یہ تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل محسوس نہ ہو تو ایک تصور رات سونے سے پہلے بھی بنائیں اور یہ آپ کی صلاحیتوں میں چار چاند لگا دے گا۔ وہ تصور یہ ہے کہ آج کے کام جو میں آپ نے اچھے انداز میں سرانجام دیئے ہوں ان پر آپ مطمئن ہوں اور خود کو پرسکون محسوس کریں اور جو کام نامکمل رہ گئے ہوں یا ان کے نتائج اچھے نہ ہوں تو اس کی وجہ سوچیں اور آنے والے دن میں انہیں مکمل کرنے کا عزم کریں اور خود سے مخاطب ہوں کہ میرا آنے والا کل آج سے بہتر ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ عبقری میں آنے والے نورانی مراقبے کا اہتمام کریں۔ یہ مراقبہ آپ کو ذہنی سکون دینے کے ساتھ ساتھ رب کے قریب بھی کر دے گا اور آپ ذہنی طور پر پُرسکون اور اللہ پر توکل کر کے سوئیں گے کہ انشاء اللہ کل میں پہلے سے زیادہ چاق و چوبند اور تروتازہ اٹھوں گا۔ اگلے شمارے میں غذائی ہدایات کے متعلق لکھوں گا کہ خوراک کیسے ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

غذائی ہدایات:۔ جیسا کہ میں پہلے بتا چکا ہوں کہ اپنی منفی عادات کی بدولت ہم اپنا انرجی لیول برقرار نہیں رکھ پاتے۔ بلاوجہ اور بے وقت کھانا ہمارا اجتماعی قومی مزاج بن چکا ہے۔ بھرپور توجہ کے ساتھ ساتھ وقت کے مطابق غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا جسم غذا سے وہ ضروری حرارے حاصل کرتا ہے جس سے وہ ہمہ وقت چاق و چوبند رہ کر اپنا معمول کا کام مستحسن طریقے سے انجام دیتا رہتا ہے اور انسان تھکتا نہیں۔ اس کیلئے درج ذیل مشوروں کو توجہ سے پڑھئے۔

1۔ ناشتے کے بارے میں یہ جان لیں کہ یہ دن کا سب سے اہم کھانا ہے اور یہ جسم میں انرجی لیول کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جام کیساتھ ٹوسٹ کوئی اچھا انتخاب نہیں ہے۔ آپ کا ناشتہ آپ کی پسند کے مطابق (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

شریف آدمی:۔ شریف آدمی وہ ہے جو کسی کے دل دکھانے سے رنجیدہ نہ ہو اور جوان مرد وہ ہے جو دل آزاری کے مستحق کا بھی دل نہ دکھائے۔

موسم سرما کی صحت بخش غذائیں

میجر(ر)بشیر الدین احمد

سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضرورت کے ہوتے ہیں۔اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ طاقت ور ہو کر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

سردی نظام ہضم کی بیداری کا موسم ہے۔اس موسم میں آپ زیادہ کام کرسکتے ہیں' کیوں کہ نظام ہضم ہمیں بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے۔ جب آپ ہمت کرکے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو گرمی کے مقابلے میں زیادہ مستعدی سے کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔اس موسم میں کی گئی ورزشوں کے اثرات سارا سال جسم کو صحت منداور توانا رکھتے ہیں اور جسم ٹھوس ہو جاتا ہے جب کہ گرمی کے موسم میں نظام ہضم کمزور ہو جاتا ہے اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ جیسے آپ یہ جانتے ہیں کہ سردی کے موسم میں زیادہ محنت مشقت اور دوڑ دھوپ کی جاسکتی ہے تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کیسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہے۔

سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضرورت کے ہوتے ہیں۔ اس موسم کی سبزیوں اور پھلوں میں گلوکوز ہی توانائی کا ایک بے حد اہم ذریعہ ہے۔گلوکوز ہمارے جسم کیلئے وہی حیثیت رکھتا ہے جو حیثیت کار کے انجن کیلئے پٹرول کی ہوتی ہے۔ اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ طاقت ور ہو کر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

وٹامن ای کی اہمیت:۔نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کیلئے دالیں' سبزیاں اور گوشت' انڈا وغیرہ تو روزمرہ کی غذائیں ہیں لیکن جسم کو اضافی حرارت اور توانائی پہنچانے کیلئے قدرت نے خاص طور پر خشک میوے بھی پیدا کیے ہیں۔ان میووں میں ہر قسم کی غذائی افادیت موجود ہوتی ہے۔سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان میووں میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس رکھتا ہے۔اس کے علاوہ ان میں ریشے دار اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو آنتوں سے فضلہ خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور قبض ختم کر دیتے ہیں۔نظام تولید کی صلاحیت برقرار رکھنے کیلئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ جن افراد کی غذا میں حیاتین ھ کی مقدار کم ہوتی ہے ان میں خون کے سرخ خلیات کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ حیاتین بڑھاپے کو روکنے کے علاوہ جلد کو ملائم اور خوبصورت رکھتا ہے۔اس کی بدولت اعصاب اور تناسلی غدود طاقت ور رہتے ہیں اور بانجھ پن کی شکایت نہیں ہوتی۔اس کی کمی سے مردوں اور عورتوں میں قوت تولید کم ہو جاتی ہے۔اس حیاتین کے قدرتی ذرائع یہ ہیں: گندم' سلاد' آلو' بند گوبھی' چقندر' گاجر' بادام' اخروٹ' پستہ' تل' خوبانی' ناریل' مونگ پھلی' انڈا' مچھلی' دودھ' مکھن وغیرہ۔

مچھلی:۔مچھلی اگرچہ ایک حیوانی غذا ہے' لیکن حیوانی غذاؤں کے بالکل برعکس اس میں موجود تیل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔ پروٹین حاصل کرنے کیلئے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہوسکتی۔مچھلی مرض دق وسل اور کھانسی نزلے میں مفید ہے۔ خشک کھانسی کو بھی ختم کرتی ہے۔گائے اور مرغی کے گوشت کے مقابلے میں مچھلی میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ مچھلی تقریباً تین چار گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔کمزور بچوں کیلئے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے۔سردیوں میں مچھلی ہفتے میں ایک بار ضرور کھانی چاہیے۔

انڈا:۔دودھ کے بعد انڈا ایک حد تک مکمل غذا ہے۔گھی میں تلا ہوا انڈا بہت دیر بعد ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ ابالے ہوئے انڈے میں غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور آنتوں میں سدے بن جاتے ہیں۔اس لیے جب بھی انڈا استعمال کریں اسے زیادہ نہ ابالیں بلکہ ادھ ابلا (ہاف بوائلڈ) انڈا استعمال کریں' کیوں کہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

اخروٹ:۔اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ شمار ہوتا ہے۔اس کی بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔اخروٹ کو کشمش یا مویز منقا کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ اگر اس میوے کو اعتدال سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ منہ میں چھالے اور حلق میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقت ور ہو جاتا ہے۔

بادام:۔ بادام قوت حافظہ' دماغ اور بینائی کیلئے بے حد مفید ہے اس میں حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ب (وٹامن بی) کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقت ور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

تل:۔اس موسم میں بچے اور بوڑھے افراد میں ایک بات مشترک ہو جاتی ہے وہ یہ کہ دونوں کے مثانے کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں۔اس شکایت سے نجات کیلئے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔تل کے لڈوؤں کے استعمال سے بار بار پیشاب آنے کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے اور سردی بھی زیادہ محسوس نہیں ہوتی۔

چلغوزے:۔چلغوزے گردے' مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔سردیوں میں اس کا کثرت استعمال پیشاب بار بار آنے کی شکایت سے نجات دلاتا ہے۔اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے۔ چلغوزے کھانا کھانے کے بعد کھانے چاہئیں' کیونکہ کھانا کھانے سے پہلے انہیں کھانے سے بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

کشمش:۔ کشمش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کرکے کشمش تیار کی جاتی ہے جب کے بڑے انگوروں کو خشک کرکے مویز تیار کیا جاتا ہے۔مویز کو عام طور پر منقا کہا جاتا ہے۔صحیح لفظ مویز ہے۔کشمش اور مویز قبض کا بہترین علاج ہیں۔کشمش جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔بچوں کی کھانسی اور نزلے میں مفید ہے۔

مونگ پھلی:۔مونگ پھلی سستا اور لذیذ میوہ ہے۔جاڑوں کے موسم میں تو طبیعت مونگ پھلی کی جانب خصوصیت سے راغب ہو جاتی ہے۔ اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے لیکن آپ خواہ کتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا کولیسٹرول نہیں بڑھے گا۔ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ بھوک ختم ہو جائے گی۔

مغز پستہ:۔ پستے کے مغز میں بھی روغن کافی مقدار میں ہوتا ہے۔مغز پستہ بدن کو غذائیت کے علاوہ سردی سے محفوظ رکھنے کیلئے حرارت بھی فراہم کرتا ہے۔قوت حافظہ' دل' دماغ اور معدے کیلئے مفید ہے۔مغز پستہ کھانسی میں مفید ہے اور بلغم کو خارج کرکے پھیپھڑوں کو صاف رکھتا (باقی صفحہ نمبر 41 پر)

بانجھ عورت کیلئے

ہمارے گاؤں کے حکیم عبدالمجید مرحوم بانجھ عورت کو بیر کا کوڑ اور کلونجی ملا کر دیا کرتے تھے کئی جوڑوں کو اللہ نے اولاد نرینہ عطا فرمائی' دوائی ہموزن ہو دینی یا چھا کے کے ہمراہ تقریباً 6 گرام ماہواری ختم ہونے کے بعد شروع کریں۔

(سلطان مبارز خان قادری)

تخم خشخاش کو پانی ڈال کر پیس لیں یعنی تھوڑا تھوڑا پانی کا چھینٹا دیتے جائیں پھر لیموں کا رس ملا کر بدن پر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

ماہِ صفر میں تقرب الٰہی کا حصول

جو کوئی یہ چاہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف کرے تو وہ آخری چہار شنبہ کے دن چاشت کی نماز کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ الم نشرح پڑھ کر ستر مرتبہ سورۂ والتین پڑھے‘ ستر مرتبہ سورۂ نصر پڑھے اور ستر مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔

جب صفر کا چاند دیکھے تو نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ نہایت توجہ و یکسوئی سے یہ درود پاک پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ بفضل باری تعالیٰ اس عمل کے کرنے سے گناہوں کی معافی عطا ہوگی‘ اللہ تعالیٰ اپنی حفظ و امان میں رکھے گا۔

ماہ صفر کی پہلی شب:۔ کتاب ''راحۃ القلوب'' میں ہے کہ جو کوئی نماز عشاء کی وتر اور نفل نماز سے پہلے چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ کافرون پڑھے‘ دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے‘ تیسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ فلق پڑھے اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ الناس پڑھے۔ نماز ادا کرنے کے بعد ایک سو مرتبہ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ پڑھے۔ پھر ستر مرتبہ درود پاک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ہر بلا و مصیبت سے محفوظ رہے گا۔

آخری چہار شنبہ:۔ ماہ صفر کے آخری چہار شنبہ میں نفل نمازیں پڑھنے سے اللہ تعالیٰ بندے پر خصوصی فضل و کرم فرماتا ہے۔ ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ آخری چہار شنبہ کے دن نماز اشراق کے بعد غسل کر کے پاکیزہ لباس پہنے اور بغیر کسی سے کوئی کلام کئے چار رکعت نفل نماز اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ستر مرتبہ سورۂ کوثر‘ پانچ مرتبہ سورۂ اخلاص اور ایک ایک مرتبہ معوذتین پڑھے۔ پھر سلام پھیرنے کے بعد اپنا سر سجدے میں رکھے اور ایک مرتبہ یَا وَهَّابُ اور اَلْحَيُّ الْحَقُّ کہے۔ اس کے بعد اٹھ کر بیٹھ جائے اور اکسٹھ مرتبہ سورۂ الم نشرح ‘اکسٹھ مرتبہ سورۂ والتین‘ اکسٹھ بار سورۂ النصر‘ اکسٹھ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر ایک ہزار چودہ مرتبہ یَا وَهَّابُ کا ورد کرے۔ اس کے بعد سو مرتبہ اَلْحَيُّ الْحَقُّ پڑھے اور تین مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ ۔

جان و مال کی حفاظت کیلئے:۔ جو کوئی آخری چہار شنبہ کے دن پانچوں فرض نمازوں کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھ کر ایک مرتبہ ذیل میں دی ہوئی آیاتِ مبارکہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور یہ پانی خود بھی پیئے اور اپنے گھر والوں کو بھی پلائے تو بفضل باری تعالیٰ وہ ہر طرح کی مصیبت و پریشانی سے محفوظ رہے گا۔ اللہ تعالیٰ یہ دم کیا ہوا پانی پینے والے کی جان و مال کی حفاظت فرمائے گا۔ اس کی عمر میں برکت عطا فرمائے گا۔ آیات مبارکہ یہ ہیں:۔

سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِيْمِ ۝ سَلَامٌ عَلٰى نُوْحٍ فِي الْعٰلَمِيْنَ ۝ سَلَامٌ عَلٰى اِبْرٰهِيْمَ ۝ سَلَامٌ عَلٰى مُوْسٰى وَ هٰرُوْنَ ۝ سَلَامٌ عَلٰى اِلْيَاسِيْنَ ۝ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوْهَا خٰلِدِيْنَ ۝ سَلَامٌ هِيَ حَتّٰى مَطْلَعِ الْفَجْرِ ۝

ثواب حاصل کرنا:۔ جو کوئی یہ چاہے کہ اسے بہت زیادہ ثواب حاصل ہو اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف کرے اور اسے نیکی کرنے کی توفیق مرحمت فرمائے تو وہ آخری چہار شنبہ کے دن چاشت کی نماز کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ الم نشرح پڑھ کر ستر مرتبہ سورۂ والتین پڑھے‘ ستر مرتبہ سورۂ نصر پڑھے اور ستر مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔

انار دل کیلئے بھی مفید ہے

انار کے بارے میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں اسے دل کیلئے انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے کہا ہے کہ روزانہ انار کے رس کا ایک گلاس پینے سے دل کی بیماری کا خطرہ بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ریم بم میڈیکل سینٹر‘ حیفہ کے پروفیسر مائیکل ایویرنا نے بتایا کہ دیگر پھلوں کے جوسز اور سبز چائے کے مقابلے میں انار کے رس میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ میڈیکل سنٹر میں کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ انار کا جوس پینے والے افراد کے خون میں کولیسٹرول کے آکسیڈنشن کا عمل بہت سست تقریباً آدھا رہ گیا تھا جبکہ خراب کولیسٹرول کی مقدار بھی گھٹ گئی تھی۔ یہ وہی خراب کولیسٹرول ہے جو شریانوں میں چربیلے مادوں کی صورت میں جمع ہونے لگتا ہے جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور اس سے دل کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ **(محمد افضل صدیقی‘ صادق آباد)**

ماہانہ روحانی محفل

نا ممکن روحانی مشکلات اور لا علاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 11 جنوری بروز پیر‘ 21 جنوری بروز جمعرات اور 30 جنوری بروز ہفتہ عصر سے مغرب تک ہوگی۔ اس کے دوران سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِيْمِ مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔ **ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آ جائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلّے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

(عائشہ بنت طاہرہ سلطانہ‘ لاہور)

محترم حکیم صاحب۔ السلام علیکم

کے بعد عرض ہے کہ آپ کی روحانی محفل میں شرکت اللہ کے حکم سے جاری ہے۔ حکیم صاحب! آج کل ایسا دور چل رہا ہے کہ اس دور میں انسان اپنے آپ کو دین کی طرف مائل کر دے یہ (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

دعا قبول ہوتی ہے:۔ سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات پڑھنے کے بعد ان کے وسیلے سے اللہ سے جو دعا مانگی جائے قبول ہوگی۔

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

شاہ عبدالغنی پھولپوری رحؒ کے آزمودہ وظائف

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نماز عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَاعَزِیْزُ پڑھے۔ آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

احتلام سے حفاظت:۔ احتلام کی کثرت آدمی کو کمزور کر دیتی ہے اس کیلئے رات کو سوتے وقت باوضو سورۂ نوح (پ 29) کی تلاوت کرنے سے پڑھنے والا احتلام سے محفوظ رہتا ہے۔

احتلام سے بچنے کا دوسرا عمل:۔ اگر کوئی شخص یہ چاہتا ہے کہ احتلام سے محفوظ رہے تو اس کیلئے سورۃ الناس (مکمل) باوضو تین بار پڑھے اور اس کے بعد کسی سے بات نہ کرے اور سو جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ احتلام سے محفوظ رہے گا۔ اگر پڑھنے کے بعد بات کرلی تو دوبارہ پڑھ لے۔

مرد کا عورت پر قادر ہونا اور حمل کا ٹھہرنا:۔ اگر کوئی مرد شرم کی وجہ سے یا کسی مرض کے سبب عورت پر قادر نہ ہو تو اس کیلئے دو انڈے لے اور دونوں کو دھو کر اُبال لے اور ایک انڈے پر باوضو روشنائی سے لکھے۔

وَالسَّمَاءَ بَنَيْنٰهَا بِاَيْدٍ وَّ اِنَّا لَمُوْسِعُوْنَ (سورۂ ذاریات آیت 47 پارہ 27) اور یہ انڈہ مرد رات کو کھالے۔ وَالْاَرْضَ فَرَشْنٰهَا فَنِعْمَ الْمَاهِدُوْنَ (سورۂ ذاریات آیت 48 پارہ 27) اور یہ انڈا عورت کو دے کہ رات کو کھالے اس کے بعد ہمبستری کریں انشاء اللہ حمل قائم ہوگا اور اولاد ہوگی۔

اپنے مقصد میں کامیابی کیلئے:۔ اگر کسی آدمی کے دل میں کوئی مقصد مقرر ہو اور وہ چاہتا ہو کہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائے اور اس کی مراد پوری ہو جائے تو اس کیلئے جمعہ کے دن سورج نکلنے کے بعد ایک تنہائی کی جگہ بیٹھے اور باوضو مغرب تک یہ کلمات پڑھتا رہے۔ اس جگہ سے صرف نماز کے وقت اور حاجات ضروریہ سے فراغت کیلئے نکلے ورنہ اسی جگہ بیٹھا ہوا مسلسل پڑھتا رہے۔ سات جمعے یہ عمل برابر کرتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا۔ وہ کلمات یہ ہیں: یَااَللّٰهُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ عمل شروع کرنے سے قبل ایک سو ایک (101) بار درود شریف پڑھے اور عمل ختم کرنے کے بعد ایک سو ایک (101) بار درود شریف ضرور پڑھے۔ عمل ختم کرنے کے بعد اپنے مقصد میں کامیابی کی دعا مانگے۔

قیدی کی رہائی کیلئے:۔ اگر کوئی شخص قید ہوگیا ہو اور اس کی رہائی مشکل ہو رہی ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل کلمات باوضو ایک نشست میں (یعنی درمیان میں نہ اٹھے اور عمل مکمل کر کے اٹھے) دو ہزار مرتبہ روزانہ پڑھتا رہے۔ اوّل و آخر میں درود ابراہیمی اکیس اکیس بار ضرور پڑھے۔ وہ کلمات یہ ہیں: مَاشَآءَ اللّٰهُ وَلَاقُوَّةَ اِلَّابِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ.

غلبۂ شہوت ختم کرنے کیلئے:۔ شہوت کا غلبہ ختم کرنے کیلئے اوّل تین مرتبہ درود شریف پڑھے اس کے بعد ایک سو بار: اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ مِنْ نَفْخِهٖ وَ نَفْثِهٖ وَ هَمَزَاتِهٖ آخر میں تین بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے غلبۂ شہوت ختم ہوگا اور عبادت میں دل لگے گا لیکن شرط یہ ہے کہ یہ عمل روزانہ کرے۔

ہر قسم کے غم اور فکر کا خاتمہ:۔ یہ عمل ہر قسم کے غم کو دور کرتا ہے اور پریشانی سے مکمل نجات دیتا ہے۔ بعد نماز عشاء اوّل درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد تین سو بار: اِنَّمَا اَشْكُوْا بَثِّيْ وَحُزْنِيْ اِلَى اللّٰهِ (سورۂ یوسف آیت 86 پارہ 13) آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ہر قسم کی پریشانی اور ہر قسم کے فکر کو دور کرنے کیلئے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ تمام غم و فکر دور ہو جائینگے اور دل ہر وقت خوش رہے گا۔

تبلیغ و دعوت کے کام میں برکت کیلئے:۔ جو لوگ وعظ و نصیحت یا تبلیغ و دعوت کا کام کرتے ہیں ان کیلئے یہ عمل بہت ضروری ہے تاکہ ان میں کشش پیدا ہو ہر شخص ان سے محبت کرے اور ان کی بات سنے اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کرے۔ اس کیلئے پہلی شرط یہ ہے کہ تبلیغ میں اخلاص نیت ہو یعنی نیت میں کوئی خرابی نہ ہو۔ واہ واہ کیلئے تقریر نہ کرے اور نہ واہ واہ کرنے سے خوش ہو۔ دوسرے یہ کہ بیان میں اللہ تعالیٰ کی رضا مقصود ہو غیر کو راضی کرنے کا دل میں خیال نہ آئے۔ خود کو چھوٹا جانے اور اللہ کے دین کی بات پہنچانے میں پوری کوشش کرے چاہے لوگ شاباشی نہ دیں اور نہ اس کی تعریف کریں۔

اخلاص نیت کے بعد مندرجہ ذیل عمل بھی کرتا رہے تاکہ دعوت و تبلیغ کا کام آگے بڑھے اور دین پر عمل کرنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو۔ عمل یہ ہے۔ ہر نماز کے بعد اوّل گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد اکتالیس بار: "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ" پڑھے اور آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرلیا کرے اور دعاء کیا کرے کہ: اے اللہ! میری نیت کو خالص کردے اور ریاء اور دکھاوے سے حفاظت فرما اور میری زبان میں تاثیر پیدا فرما اور میرے کام میں برکت پیدا فرما۔

ہر قسم کی پریشانی سے نجات کیلئے:۔ اگر کسی کا مالی نقصان ہو جائے یا جان کو خطرہ پیش آجائے دشمن ہر وقت گھات میں ہو کہ موقع ملے اور وار کرے۔ ان تمام پریشانیوں سے نجات کیلئے روزانہ کسی وقت بھی باوضو اوّل و گیارہ بار درود شریف اس کے بعد تین سو بار حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ. آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ہر قسم کے شر سے حفاظت اور امان کی دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر پریشانی اور فکر دور ہو جائے گی اور امن و چین حاصل ہوگا۔ یہ عمل روزانہ بلاناغہ پابندی کے ساتھ کرے۔ اگر ایک دن چھوٹ جائے تو دوسرے دن دو مرتبہ پڑھ لے۔

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے:۔ عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نماز عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَاعَزِیْزُ پڑھے۔ آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ معاشرتی زندگی میں عزت و عظمت کا مقام حاصل ہوگا۔ دشمن ناکام ہوں گے۔

مسافر کی حفاظت کیلئے:۔ اگر کوئی شخص سفر پر روانہ ہوتا ہے اور اہل خانہ چاہتے ہیں کہ مسافر کو راستہ میں کوئی تکلیف یا حادثہ پیش نہ آئے اور وہ صحت و سلامتی کے ساتھ گھر واپس آئے اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے جب مسافر سفر پر روانہ ہو جائے تو گھر کے افراد میں سے کوئی بھی مرد یا عورت باوضو اکتالیس بار سورۂ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھے اور دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ مسافر کو سفر کے دوران محفوظ رکھے اور سلامتی کے ساتھ واپس آئے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مسافر صحت و سلامتی کے ساتھ گھر واپس لوٹ کر آئے گا۔

محمد اصغر سراج' لاہور

جاپانی پھل سے پیچیدہ امراض کا حیرت انگیز علاج

ایک شخص کہنے لگا کہ ہر قسم کی ادویات کھا کھا کر تنگ آ گیا ہوں لیکن مروڑ ہیں کہ جاتے ہی نہیں اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے کہا کہ آپ جاپانی پھل دن میں تین سے چار عدد کھائیں' اس نے اس کو مسلسل 8 ہفتے استعمال کیا اور شفاء ہو گئی

خالق لایزل نے ارض پاک کو بے مثال انعامات سے نواز کر بندگان حقیر پر احسان عظیم فرمایا ہے۔ پاکستان میں رب العزت نے ہزاروں پھل اور خشک میوے پیدا فرمائے ہیں بلکہ بعض پھل عالمی شہرت رکھتے ہیں جو کسی اور ملک میں پیدا نہیں ہوتے۔

ٹماٹر کی طرح نرم پیلے گہرے رنگ میں درخت پر لگنے والے پھل کو جاپانی پھل کہتے ہیں۔ نومبر' دسمبر' جنوری کے آخر تک اس کا خوب عروج ہوتا ہے۔ خوب پکا ہوا پھل لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے جبکہ کچا سخت اور کسیلا خشک ہوتا ہے۔ جو فوائد پکے ہوئے پھل میں ہیں وہ کچے اور سخت پھل کے اندر نہیں ہیں۔ سوات' کشمیر' دیر کے علاقے اس نعمت سے مالا مال ہیں۔ سفر کے دوران بندہ نے جب اس پھل کا درخت دیکھا تو حیران رہ گیا' پوچھنے پر معلوم ہوا کہ یہ جاپانی پھل کا درخت ہے۔ اس پھل کو علاقائی لوگ مزے سے کھاتے ہیں لیکن بڑے شہروں کے لوگ اس کے فوائد سے لاعلم ہیں بلکہ بڑے بڑے ڈاکٹر حکیم جب اس پھل کے بارے میں بولے تو الفاظ لاعلمی ہی تھی اور کچھ نہ تھا۔ اس پھل کے فوائد افادہ عام کیلئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

ایک محفل میں ایک بوڑھے بزرگ فرمانے لگے حکیم صاحب رات سے اسہال مروڑ لگے ہوئے ہیں حتیٰ کہ اب تو چلا بھی نہیں جاتا' کمزوری ہو گئی ہے۔ وہ جگہ ایسی تھی جہاں دوائی ملنا ناممکن تھا لیکن بازار میں میں نے جاپانی پھل دیکھا تھا فوراً کہا کہ دو عدد جاپانی پھل کھا لیں ہر دو گھنٹے بعد اس طرح کھاتے رہیں اور کچھ نہ کھائیں' انہوں نے ایسا ہی کیا۔ تیسری خوراک کے بعد اس کی ضرورت محسوس نہ ہوئی۔

ایک صاحب بڑے عہدے پر فائز تھے' عرصہ دراز سے معدے کے زخم اور تیزابیت کا شکار تھے' بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ میں نے جاپانی پھل صبح' دوپہر اور شام کھانے کو کہا اور ساتھ کچھ اور ادویات بھی دیں۔ چار روز کے بعد ٹیلی فون پر بتانے لگے کہ بہت افاقہ ہے۔ میں نے مزید استعمال کا کہا' کچھ عرصے بعد موصوف بالکل تندرست ہو گئے۔ ایک بہت بڑے دربار کے متولی دستوں کی شکایت میں مبتلا تھے کبھی کبھی خون بھی آ جاتا اور آؤں بھی لیکن مروڑ ان کی جان کنی کا باعث بنے ہوئے تھے۔ بے چارے بہت لاچار اور قابل ترس تھے۔ بیرون ملک تک چکر لگا چکے تھے لیکن وقتی فائدے کے بعد پھر وہی تکلیف' میرے پاس تشریف لائے تو چال میں لڑکھڑاہٹ اور سخت کمزوری تھی۔ میں نے تسلی دی اور مناسب ادویات کے ساتھ جاپانی پھل بکثرت استعمال کرنے کو کہا۔ آٹھ یوم کے بعد موصوف خود بغیر سہارے کے تشریف لائے۔ آدھا مرض باقی رہ گیا تھا بندہ نے ادویات میں تبدیلی کے بعد جاپانی پھل مسلسل کھانے کو کہا۔ الحمدللہ مریض تندرست ہو گیا۔ ایک غریب آدمی کہنے لگا کہ ادویات کھا کھا کر تنگ آ گیا ہوں لیکن مروڑ نہیں جاتے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے کہا کہ آپ جاپانی پھل دن میں چار عدد کھائیں' ان کو اس پھل کی پہچان ہی نہ تھی۔ میں نے متعارف کرایا اس نے اس کو مسلسل 8 ہفتے استعمال کیا اور شفاء ہو گئی۔ یہ پھل اعلیٰ درجے کا ہاضم اور وٹامن سی سے بھرپور ہے۔

لیکوریا میں اس کے فوائد مسلم ہیں' کئی عورتیں لاتعداد ادویات کھا کر بھی مریض تھیں لیکن جب اس پھل کو شروع کیا تو اس کے فوائد کی گرویدہ ہو گئیں۔ یہ پھل اس کیفیت کیلئے بھی موثر ہے جس میں عورت کو بچہ دانی باہر نکلتی محسوس ہوتی ہے۔ بیری بیری مرض میں اس کے فوائد تجربات سے ثابت ہیں ایک دور تھا کہ اس مرض پر قابو پانا مشکل ترین تھا لیکن جاپانی پھل نے اس مشکل کو حل کر دیا ہے۔ آنتوں کے زخم' السر' چھوٹی آنت کا السر' معدے میں تیزابیت اور ڈھیلا پن حتیٰ کہ پاخانے کے راستے مسلسل خون بہنے کو روکتا ہے۔

بعض عورتوں کو خون حیض کی زیادتی ہوتی ہے' جاپانی پھل 2 عدد ہر تین گھنٹے بعد استعمال کریں لاجواب نسخہ ہے۔ نکسیر کا خون اگر بار بار بہتا ہو تو دماغ کمزور ہو جاتا ہے' اگر جاپانی پھل استعمال کرایا جائے تو مریض دنوں میں تندرست ہو سکتا ہے۔ الغرض یہ پھل اعلیٰ درجے کا حابس اور مفرح بدن ہے۔ جسم کی وافر رطوبات کو جذب کرتا ہے اور ان کو پیشاب کے راستے خارج کرتا ہے۔

سورۃ الم نشرح نو بار پڑھ کر دانت کو دم کرے' یا الحمد شریف اکتالیس بار یا سات بار پڑھ کر دم کرے انشاءاللہ آرام ہو گا

دردسر:۔ دردسر خواہ کسی قسم کی ہو۔ اس کے لئے اسم یَـــاھُوُ یَـاھُوُ یَـاھُـوُ یَاغَفُوْرُ یَاغَفُوْرُ کسی کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ کے سر پر باندھے انشاءاللہ آرام ہو جائے گا۔

دردشقیقہ:۔ شقیقہ کی درد کیلئے دس بار سورہ فاتحہ اور دس بار سورۃ کافرون پڑھ کر دم کرے۔ انشاءاللہ فائدہ ہو گا۔

دردکان:۔ تین بار اسم یَـاسَـمِیُـعُ پڑھ کر روئی پر دم کر کے کان میں رکھے فائدہ ہو گا اور آرام آ جائیگا بلکہ یہ اسم دیگر تمام قسم کی درد کیلئے پُراثر ہے۔

نظر لگنے کیلئے:۔ سات بار آیت وَ اِنْ یَّکَادُالَّذِیْنَ کَفَرُوْ ا لَیُـزْلِـقُوْنَکَ بِاَبْصَارِھِمْ لَمَّا سَامِعُوْ الذِّکْرَ (سورۃ القلم' آیت 51' پارہ 29) پڑھ کر دم کرے۔

درددندان:۔ سورۃ الم نشرح نو بار پڑھ کر دانت کو دم کرے' یا الحمد شریف اکتالیس بار یا سات بار پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ آرام ہو گا۔

برائے دفع خوف از ظالم:۔ اگر کسی کو کسی ایسے شخص سے جو اس سے زبردست ہو ظلم کا یا سختی کا خوف ہو تو سورہ فاتحہ تین بار اور آیت الکرسی ایک بار اور سورہ اخلاص تین بار اور سورہ لایلاف سات بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور بلاخوف ظالم کے پاس چلا جائے۔ انشاءاللہ وہ شخص خود بخود نرم ہو کر مہربان ہو جائے گا۔

برائے ادائیگی قرض:۔ اگر کسی کا قرض باوجود کوشش کے نہ اتر سکے تو اس کو چاہیے کہ ہر نماز کے بعد یہ دعا پڑھے۔ اول آخر درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھے۔ دعا یہ ہے۔ اَلـلّٰھُمَّ اَکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَنْ مَّنْ سِـــوَاکَ اس دعا کو بارہ دفعہ پڑھ کر دعا مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ اس کا قرض کچھ ہی عرصہ میں اتر جائے گا۔

ہتھیار اثر نہ کرے:۔ سورہ ھود لکھ کر جس کا کوئی حرف مٹا ہوا نہ ہو اپنے پاس رکھنے سے دشمن کا کوئی ہتھیار کارگر نہ ہو گا بلکہ اس پر فتح ظفر حاصل ہو گی اور دشمن شکست کھا جائیگا۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔

بہت زیادہ دبلا پن ہے ❁ خراب آنکھیں ❁ موشن لگ جاتے ہیں ❁ منہ پردانے اور نسیان

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

بہت زیادہ دبلا پن ہے

میری عمر تقریباً 24 سال ہے۔ بقول والدہ محترمہ کے جب میں 22 دن کا تھا تو میں نے دودھ پینا چھوڑ دیا' بعد میں بازاری دودھ بھی ٹھیک طریقہ سے نہیں پیا۔ بچپن میں پیٹ سے کیڑے بھی کافی مقدار میں نکلے تھے' تاہم اب پیشاب ٹیسٹ کروایا' ڈاکٹر نے کہا کہ اب پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ اس وقت سے اب تک میں کافی زیادہ کمزور ہوں۔ کھایا ہوا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ معدہ و جگر ٹھیک نہیں رہتا۔ خون کی کمی ہے' گیس اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ چہرہ بھی کافی پتلا ہے۔ جسم کے پھولنے اور موٹا ہونے کا کوئی اچھا سا نسخہ لکھ دیں۔ گھر والے منگنی کا سوچ رہے ہیں۔ کہتے ہیں تھوڑا سا جسم بناؤ۔ **(حامد' سمندری)**

مشورہ:۔ عمدہ اصلی جوارش جالینوس تین گرام صبح' دوپہر' رات کو غذا کے بعد کھائیں۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کریں۔ غذا میں بادام کشمش' شہد خالص ناشتے میں لیں۔ پراٹھے سے پرہیز کریں' البتہ گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھا سکتے ہیں۔ بکرے کا گوشت روٹی صحت بنانے کیلئے عمدہ غذا ہے۔ دیسی گھی میں بھون کر کھائیں' روٹی بھی کھائیں' موسمی پھل بھی بہت مفید ہیں۔

خراب آنکھیں

میں اپنے والد کے بارے میں مشورہ چاہتا ہوں۔ پہلے میں نے ان کے بارے میں لکھا تھا کہ انہیں ٹیومر ہو گیا ہے جواب ٹھیک ہو گیا ہے۔ ان کی عمر تقریباً 75 سال ہے' موتیا کا آپریشن ہوا تھا جس میں ان کی آنکھوں میں لینز ڈال دیئے گئے۔ آپریشن سے پہلے ان کی آنکھوں سے بہت کم پانی بہتا تھا لیکن اب ان کی آنکھوں سے پانی بہت زیادہ بہتا رہتا ہے۔ ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تھا۔ انہوں نے کچھ ڈراپس لکھ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ والد صاحب کی کوشش ہوتی ہے کہ میں آرام سے بیٹھ کر قرآن پاک کی تلاوت کروں' لیکن آنکھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ان کے سر میں آوازیں بہت آتی ہیں۔ انہوں نے بہت سے ٹوٹکے کئے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہو رہا۔ جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہو رہی ہے۔ **(خالد محمود' لاہور)**

مشورہ:۔ آپ مغز بادام' اسطخدوس' سفید مرچ' سونف' مصری تمام دوائیں پچاس' پچاس گرام اور الائچی خورد دس گرام کوٹ پیس کر ایک چمچ صبح دوپہر شام ہمراہ پانی لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4-6 استعمال کریں۔ اصلی عمدہ عرق گلاب سہ آتشہ آنکھوں میں ڈالیں نظر کا کام بھی نہ کریں آرام زیادہ کریں۔

قد چھوٹا ہے

میری عمر 17 سال ہے لیکن عمر کے حساب سے میرا قد چھوٹا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرے قد میں اضافہ ہو جائے۔ کسی نے کہا تھا کہ اونٹنی کا دودھ پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے لیکن شہر میں تو اونٹنی کا دودھ ملنا بہت مشکل ہے۔ ایک مسئلہ میری بہن کا ہے اس کی عمر 20 سال ہے وہ جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہے۔ ہر وقت بیمار بیمار رہتی ہے۔ اس کو موشن بھی بہت زیادہ لگے رہتے ہیں۔ بہت علاج کروایا' کچھ فرق نہیں پڑا۔ رنگ بھی پیلا ہے اور ہڈیوں میں ہر وقت درد رہتا ہے' سر کے بال بھی بہت کمزور ہیں اور پتلے ہیں۔ جب بھی کنگھی کرتی ہے بہت زیادہ گرتے ہیں۔ بالوں کو گھنے اور لمبے کرنے کا حل ضرور بتائیں۔ **(صالحہ گل' سکھر)**

مشورہ:۔ صحت مند آدمی کا قد عام طور پر 25 سال تک بڑھتا ہے۔ قد کا تعلق وراثت سے بھی ہے اور نزلہ زکام سے بھی اس کا بہت تعلق ہے۔ موروثی اثرات کا تو کوئی مداوا نہیں ہے لیکن نزلہ زکام کا علاج ہمیشہ کسی پرانی طرز کے طبیب سے ہی کروانا چاہیے۔ اس اصول کی خلاف ورزی کرنے سے عموماً قد رک جاتا ہے بلکہ پورے جسم پر ہی برا اثر پڑتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ سے قد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ عربوں کے قد اونٹنی کے دودھ پینے کی وجہ سے لمبے نہیں ہیں وہاں تو اب اونٹ ریس کیلئے رکھے جاتے ہیں۔ دودھ ڈبوں کا پیتے ہیں۔ بالوں کا گرنا کمزوری کی وجہ سے ہے۔ کمزوری اچھی غذا کے بغیر دور نہیں ہوتی۔ اچھی عمدہ غذا کھائیں جسم میں طاقت آئیگی تو بال بھی صحت مند ہو جائیں گے۔ جسم ناتواں ہو تو تیل شیمپو بالوں کے ٹانک سب بے کار ہیں۔ ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن منگوا کر استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-5 استعمال کریں اور بہن کو ماءاللحم استعمال کرائیں اور بہن کو غذا نمبر 1-5 استعمال کرائیں۔

موشن لگ جاتے ہیں

میری عمر 16 سال ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ جلد ہی موشن لگ جاتے ہیں۔ گذشتہ سال اگست تک میرا پیٹ خاصا بہتر تھا پھر اچانک خراب ہو گیا اور تب سے لے کر اب تک اس سال اگست تک یہی مسئلہ ہے کہ وقفہ وقفہ سے موشن آتے ہیں۔ پچھلے دو مہینے سے کمزوری اتنی بڑھ گئی ہے کہ ٹانگوں سے جان نکل گئی۔ دل کی دھڑکن تیز ہو گئی۔ اس کے علاوہ مجھے گیس کی شکایت بھی بہت ہے جو اکثر اوپر کی طرف چڑھتی ہے۔ دماغ اور جسم الگ الگ معلوم ہوتے ہیں' یعنی دماغ جسم کا ساتھ نہیں دیتا۔ سوچ کر چلنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ نظر بھی وقتی کمزور ہوئی' ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ خون کم بن رہا ہے اور کہتے ہیں آپ کو معدے کا نہیں' آنتوں کا مسئلہ ہے۔ **(آمنہ علی' اسلام آباد)**

مشورہ:۔ آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ کھانے میں کیا بے احتیاطی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو موشن لگ جاتے ہیں۔ اسپغول کی بھوسی استعمال کریں اور یہ نسخہ سونف پچاس گرام' زیرہ سفید پچاس گرام' مصری پچاس گرام' سنگ دانہ مرغ 20 گرام' ملٹھی 30 گرام سفوف بنا کر آدھا چمچ تین دفعہ لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

منہ پردانے اور نسیان

میری عمر 16 سال ہے۔ زیادہ خشکی ہے اور خشکی کوئی عام نہیں بلکہ تہیں جمی ہوئی ہیں۔ سر میں جگہ جگہ دانے اور زخم بنے ہوئے ہیں جہاں بہت درد ہوتا ہے۔ خشکی کھرچ کر نکالنے کی

کوشش کی جائے تو زخموں سے مواد خارج ہوتا ہے اور تکلیف ہوتی ہے۔ بالوں میں کنگھی بھی نہیں کرسکتا۔ بال بہت کمزور‘ بے جان اور روکھے سوکھے ہیں‘ بہت گرتے ہیں‘ ہر طرح کی دوا اور شیمپو استعمال کر چکا ہوں۔ دوسرا مسئلہ میری جلد کا ہے۔ میری جلد آئلی ہے اور چہرے‘ منہ اور پیشانی پر دانے ہیں۔ کبھی کبھی آنکھوں کے کناروں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرہ بالکل صاف نہیں ہے۔ داغ دھبے بہت ہیں‘ جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ تیسرا مسئلہ میرے حافظے کا ہے۔ مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے مگر اپنے کمزور حافظے اور سستی پن کی وجہ سے نہیں پڑھ سکتا جو چیز یاد کروں اول تو یاد نہیں ہوتی اگر کسی طرح وہ یاد ہو جائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتی ہے۔ **(شباح رخ‘ بلتستانی)**

مشورہ:۔ ماہنامہ عبقری سے روشن دماغ اور طب نبوی ہیئر آئل اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں اور روزانہ ناک کے نتھنوں میں اور ناف میں تیل لگایا کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

گھٹیا میں فائدہ ہے

میری والدہ کو عرصہ چار سال سے گھٹیا ہے۔ ان کی عمر 39 سال ہے۔ ان کے جسم کی تقریباً تمام ہڈیاں درد کرتی ہیں خصوصاً پاؤں اور ہاتھوں کی۔ کمزور بہت زیادہ ہے۔ بہت علاج کروائے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ دوا کھانے سے درد میں وقتی کمی تو ضرور ہو جاتی ہے مگر مکمل افاقہ نہیں ہوتا۔ کچھ ہفتے پہلے آپ نے گھٹیا سے متعلق ایک مریض کو مشورہ دیا تھا کہ مٹھی بھر کچے کالے چنے ایک گلاس تیز گرم پانی میں رات کو بھگوئیں اور صبح نہار منہ کھا کر اس کا پانی پی لیں۔ میری امی جان نے بھی اس نسخے پر بھی عمل کیا لیکن افاقہ نہیں ہو رہا۔ میں یہ پوچھنا چاہتی تھی کہ اس نسخے پر وہ اور کتنے عرصے عمل کریں‘ اگر اس کے علاوہ کوئی اور دوا بھی تجویز کرنا چاہیں تو ضرور بتائیں۔ **(زیبا‘ کراچی)**

مشورہ:۔ ابھی اس تدبیر کو مزید جاری رکھیں اور ساتھ یہ نسخہ استعمال کریں اسگندھ‘ بکھڑ‘ سنڈھ‘ چوہارا ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں‘ تازہ پانی کے ہمراہ ایک چمچ دن میں 3 بار استعمال کریں۔ غذا نمبر 3-5 استعمال کریں۔

چھوٹا منہ

میرا منہ میرے جسم کے لحاظ سے بہت چھوٹا ہے اور کمزور ہے۔ عمر تقریباً بیس سال ہے اس مسئلے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ **(محمد سعید‘ جھنگ)**

مشورہ:۔ غذا اچھی رکھیں۔ دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد سوئیں۔ اگر نزلہ‘ زکام‘ بلغم کی شکایت نہ ہو تو دودھ‘ چاول اور کیلا بھی غذا میں ضرور شامل رکھیں۔ کھیل کود کم کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

دل کی کمزوری دور کرنے کی ترکیب

دل کی کمزوری دور کرنے کیلئے شربت سیب دو تولہ صبح و شام پئیں اور سیب کا مربہ بھی کھائیں ان شاء اللہ مفید ثابت ہوگا۔

(محمد رضوان‘ تلہ گنگ)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، بیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

چہرے کی چھائیوں کیلئے کامیاب ٹوٹکے

گرم تولئے سے بھاپ دینا ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔ 10-15 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے گرد وغبار میل اور چکنائی گرم ہوکر نرم ہوجاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہوجاتے ہیں

چہرے کی چھائیاں

چند سال قبل میرے عزیز کے منہ پر چھائیاں نکل آئیں میں جب ملاقات ہوئی تو کہہ دیتا کہ اگر حکم ہو تو میں دوائی تیار کرکے دے دوں۔ اللہ شفاء دے گا۔ میرے پاس ایک نسخہ کتاب میں درج تھا ایک دفعہ آزما چکا تھا۔ مگر صاحب موصوف ایک نائی صاحب کے پاس جاتے ہیں وہاں سے دوائی لگوا کر آتے اور افسردہ منہ بنائے ہوئے بستر پر لیٹ جاتے۔ درد وغیرہ سے نڈھال دکھائی دیتے۔ نماز بھی نہ پڑھ سکتے کہ دوائی کا اثر پانی لگنے سے ختم ہوجائیگا۔ ایک چھائی ٹھیک ہوتی تو چار اور نکل آتیں۔ کئی ماہ گزر گئے جب ناک پر بھی نکلنا شروع ہوئیں تو پھر کوئی چارہ نہ تھا۔ تنگ آکر میری طرف رجوع کیا کہ آپ دوائی کا کہہ رہے تھے دے دیں۔ ان کی نظر میں میں اناڑی تھا۔ ڈر تھا کہ نامعلوم کیا دے دے گا۔ کہیں منہ کی حالت پہلے سے بدتر نہ ہوجائے اور حسین چہرہ کہیں بدنما لگنے لگے۔ مجھ سے اچھا نائی صاحب کو سمجھتے تھے جو کئی لوگوں کا علاج کر چکا تھا۔ نائی صاحب تیزاب لگا کر ان کا خاتمہ کرتے تھے اور بیس پچیس روپے لے لیتے تھے۔

جب انہوں نے دوائی کا مطالبہ کیا مجھے بڑا دکھ ہوا۔ دل میں نہ دینے کا خیال بار بار آیا وہ اس لیے کہ میں نے متعدد بار دوائی کا نام لیا اور بزرگوں نے کوئی دھیان نہ دیا۔ میں ملازم تھا۔ دوسرے تیسرے دن گھر آتا۔ رات گزار کر صبح پھر ڈیوٹی پر جانا ہوتا تھا۔ کام کا بوجھ تھا۔ سخت ذہنی کوفت ہوئی مگر اللہ کی رضا کی خاطر میںؒ نے بازار سے دوائی لائی۔ بارش ہونے پر تیار کرکے دے دی۔ دو تین بار لگانے سے چھائیوں کا نشان تک نہ رہا۔ دوائی لگا کر حیران رہ گئے۔ جو بھی ان کو دیکھتا حیران رہ جاتا جو بھی پوچھتا میرا بتا دیتے۔ لوگوں نے آنا شروع کردیا۔ دوائی مفت دیتا رہا جو بھی آتا دوسری دفعہ کسی اور کو بھیج دیتا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ تمام لوگوں کو چھائیاں ختم ہوگئیں۔

نسخہ نہ کسی نے پوچھا اور میں نے خود کسی کو بتایا۔ ہماری طرف کم محنت اور کم لاگت نسخہ کو حقیر خیال کیا جاتا ہے اور استعمال نہیں کیا جاتا۔

میں نے جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب کی خدمت میں بطور تحفہ پیش کردیا ہے اس در سے ہر عام وخاص مستفید ہوگا۔

نسخہ: سمندر جھاگ کو باریک کپڑ چھان کرلیں۔ بارش کا پانی تھوڑا سا کسی چھوٹی شیشی میں ڈال کر تھوڑی سی سمندر جھاگ ڈال کر رکھ دیں۔ مرغ کے پر سے جب اچھی طرح حل ہو جائے (رات کو ڈالیں اور صبح لگائیں یا صبح بنائی رات کو لگائیں) کوئی درد نہ ہوگا نہ کوئی پریشانی ہوگی، مفت کا نسخہ ہے بنائیں فائدہ اٹھائیں اور دعائیں دیں۔

چہرے کے مہاسے

(ام احمد)

چہرے کے مہاسوں کا بنیادی سبب چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے۔ چکنائی مساموں کا منہ بند کردیتی ہے۔ مساموں کے منہ پر چکنائی کی چپک سے ہوا کی گرد اور جراثیم بھی اس سے چپک کو مسام کو پھنسی بنا دیتے ہیں۔ موسمیاتی درجہ حرارت میں اضافہ، ہوا میں نمی، خوراک میں چاکلیٹ، مغزیات از قسم مونگ پھلی، چلغوزہ، پستہ اور مٹھاس کی کثرت بیماری میں اضافہ کا باعث ہوتے ہیں۔ بند مساموں سے نکلنے والی رطوبت آس پاس کی جلد پر جم کر جراثیم کی مزید تعداد کو لے آتی ہے۔

اگرچہ بیماری کا صحیح سبب اور اس سے بچاؤ کا مسئلہ پوری طرح واضح نہیں لیکن ان دانوں میں جراثیم کی متعدد اقسام موجود ہوتی ہیں۔ مشاہدات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن کے چہروں پر مہاسے زیادہ نکلتے ہیں ان کو ساتھ سر کی خشکی کی شکایت بھی ہوتی ہے اس بیماری کو Seborrhoea کہتے ہیں جس کے لفظی معنی چکنائی کی زیادتی ہے وہ اسباب جنہوں نے چہرے پر چکنائی میں اضافہ کیا وہی سر میں بھی چکنائی بڑھا سکتے ہیں۔

علامات: ان کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ پیپ کے بڑے بڑے دانوں کے درمیان میں ایک سیاہ سر والا کیل ہوتا ہے اسے انگریزی میں Black Head اور طب جدید میں Come done کہتے ہیں۔ یہ مہاسے ماتھے، گالوں، گردن، بازو اور کندھوں کے اگلی اور پچھلی طرف نکلتے ہیں۔ ان پیپ بھرے دانوں کے علاوہ چہرے کی جلد چمک رہی ہوتی ہے اور صاف نظر آتا ہے کہ چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے اکثر اوقات ان دانوں کی تعداد کچھ عرصہ بعد اپنے آپ کم ہونے لگتی ہے اور 2-3 سال میں ختم ہوجاتے ہیں لیکن عرصہ بڑھ بھی سکتا ہے اگر عمومی صحت کمزور ہے تو دانے نکلتے رہتے ہیں۔ ہر مہاسے کے بعد چہرے پر ایک گڑھ پڑ جاتا ہے مہاسوں کی بعض قسمیں جلد کی پوری موٹائی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں ایسے میں ہر زخم کے بھرنے کے بعد وہاں پر نشان کا رہ جانا یقینی انجام ہے۔ کچھ مہاسے مدتوں قائم رہتے ہیں ان کو Cyst کہتے ہیں۔ چہرے پر کاسمیٹکس کا سامان بیماری میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

علاج: مسام جب بند ہوتے ہیں تو جلد میں چکنائی کی زیادتی ان پر جراثیم کو لاکر سوزش کا باعث بنتی ہے اس مصیبت سے نجات پانے کیلئے چہرے کو دن میں متعدد بار دھونا چاہیے۔ صابن کا استعمال بھی ایک مسئلہ ہے اکثر اوقات دن میں بار بار صابن لگانے سے جلد پھٹنے لگتی ہے یا چھل جاتی ہے اس لیے اگر منہ چنے کے آٹے یعنی بیسن سے دھویا جائے تو زیادہ بہتر ہے بیسن چونکہ خشک اور ملائم ہوتا ہے اس لیے چکنائی کو جذب کرلیتا ہے اور جلد پر کسی قسم کا برا اثر نہیں ڈالتا۔

گرم تولئے سے بھاپ دینا بھی ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔ 10-15 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے گرد وغبار میل اور چکنائی گرم ہوکر نرم ہوجاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہوجاتے ہیں۔ دوسرے تیسرے دن اس طرح گرم تولیہ کی بھاپ لینے سے مہاسوں کا زور ٹوٹ جاتا ہے خواہ اس کے ساتھ کوئی اور دوا نہ بھی استعمال کی گئی ہو۔ البتہ غذا میں لحمیات کا استعمال مریضوں کو جلد شفایاب کردیتا ہے۔ نبی اکرمؐ نے فرمایا: ”بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلد کیا جائے“ ناشتہ میں جو کا دلیہ، شہد ڈال کر اور اس کے ساتھ 5-7 کھجوریں خون کی کمی، قبض، جسمانی کمزوری اور جگر کی خرابی کا بہترین علاج ہیں چونکہ چہرے پر مہاسے نکلنے یا جاری رہنے میں ان میں سے اکثر اسباب عمل پیرا ہوتے ہیں یہ بہترین حل ہے۔

کلونجی 10 گرام، برگ مہندی 10 گرام، حب الرشاد 10 گرام، قسط شریں 10 گرام، ان تمام ادویات کو پیس کر سرکہ فروٹ خالص 900 گرام میں 10 منٹ ہلکی آنچ پر ابالا جائے۔ چھان کر رکھ لیں رات سوتے وقت سر اور چہرے پر لگایا جائے سر کی خشکی کو بھی مہاسوں کا بڑا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ مریض کسی دوسرے کی کنگھی استعمال نہ کریں۔ اگر دانے جلد ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو قسط شیریں صبح وشام کھانے کے بعد قوت مدافعت میں اضافہ کیلئے چھ چمچ شہد روزانہ استعمال کیا جائے کیونکہ ہر بیماری کی اصل وجہ قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے۔

نظر بد، تمام بلاؤں اور مریضوں کا نبویؐ علاج

نظر بد کیلئے یہ کہنا چاہیے مَا شَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ اگر دیکھنے والے کو اپنی نظر سے ہی ضرر پہنچا ہے تو یوں پڑھیں اَللّٰھُمَّ بَارِکْ عَلَیْہِ یہ نظر بد کو دور کردے گا۔ آنحضورؐ تمام امراض جسمانی کیلئے رقیہ (تعویذ) اور دعا کیا کرتے تھے، مثلاً بخار، تپ ولرزہ، مرگی صداع، خوف و وحشت، بے خوابی، سموم ہموم، الم مصائب، غم واندوہ، شدت و سختی، بدن میں درد تکلیف، فقر و فاقہ، قرض، جلنا، درد، دندان، حبس بول، اختلاج، نکسیر، وضع حمل کی تکلیف غرض ہر بیماری ان سب کیلئے اکسیر دعا فرمایا کرتے تھے جو درج ذیل ہے۔ اِذْھَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیُ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُکَ شِفَاءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا۔ اے لوگوں کے رب تکلیف کو دور فرما اور شفا دے تو ہی شفا دینے والا ہے تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں ہے۔ ایسی شفاء دے جو ذرا (بھی) مرض نہ چھوڑے۔ (مسز جمشید)

میرا توکل‘ اللہ کی قدرت

یعقوب ملک، راولپنڈی

میں سوچ رہا تھا کہ ابھی یہ لوگ آئینگے پہلے میری گاڑی نکلوائیں گے پھر خود گزریں گے۔لیکن دیکھتا کیا ہوں کہ وہ بس تقریباً 100 گز پہلے ہی ٹیلے کے اوپر کی طرف چڑھ گئی ہے اور پہاڑی ڈھلوان سے آہستہ آہستہ گزر کر آگے نکل گئی ہے

جناب حکیم طارق محمود چغتائی صاحب !السلام علیکم ! بفضلہٖ تعالیٰ آپ کا دستِ شفقت ہمیشہ ہم جیسے نالائقوں کے سر پر قائم رہے آمین۔ رب العزت اپنی بارگاہ میں آپ کا روحانی/ دنیاوی رتبہ بلند رکھے اور آپ اسی طرح خدمتِ خلق فرماتے رہیں۔ آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ ہم لوگ زندگی کے کچھ تجربات/ مشاہدات ضرور لکھیں تو اس حوالہ سے میں ایک آپ بیتی آپ کی خدمت اقدس میں بھیج رہا ہوں۔ بظاہر یہ چھوٹا سا واقعہ ہے لیکن جب بھی وہ لمحات یاد آتے ہیں تو کانپ اٹھتا ہوں۔ وہ لمحات میں کبھی نہ بھولوں گا۔ اگست 1992ء میں مجھے کسی کام کے سلسلہ میں راولپنڈی سے جنوب کی طرف اڈیالہ روڈ پر تقریباً 25 کلومیٹر دور ایک گاؤں میں جانا پڑا۔ میں نے پروگرام بنایا کہ ظہر کی نماز کے بعد جاؤں گا اور مغرب تک واپس آ جاؤں گا۔ کیونکہ اپنی گاڑی سے جانا ہے اور سفر بھی کوئی زیادہ نہیں ہے۔ اس طرح 3 بجے میں گھر سے چل پڑا۔ جب اڈیالہ جیل سے چند کلومیٹر آگے گیا جہاں سے کچھ پہاڑی علاقہ شروع ہوتا ہے۔ وہاں دیکھا کہ بارش کی وجہ سے جو اس دن صبح ہوئی تھی لینڈ سلائیڈنگ ہوئی ہے اور کافی مٹی اور کیچڑ سڑک پر پڑا ہے اور سڑک بند ہے۔ یہ ایسی جگہ تھی کہ یہاں سے کوئی اور راستہ آگے جانے کیلئے نہیں تھا۔ مجبوراً گاڑی روک کر نیچے اترا اور جائزہ لینے لگا کہ کس طرح گاڑی یہاں سے گزاری جائے لیکن کوئی ترکیب نہ سوجھی۔ کافی دیر کھڑا رہا۔ اتنے میں ایک بس آتی ہوئی دکھائی دی جس نے اسی گاؤں جانا تھا جہاں کا ارادہ میرا بھی تھا۔ اچانک خیال آیا کیوں نہ بس سے پہلے میں اپنی گاڑی کیچڑ سے نکالنے کی کوشش کروں‘ اگر پھنس گئی تو کوئی مسئلہ نہ ہوگا کیونکہ بس نے بھی تو اسی جگہ سے گزرنا ہے وہ لوگ پہلے میری گاڑی نکالیں گے تو بس گزر سکے گی۔ اس طرح میں نے گاڑی تیزی کیساتھ اس کیچڑ میں ڈال دی۔ پھر کیا تھا گاڑی کے چاروں پہیے پوری طرح کیچڑ میں دھنس چکے تھے اور صرف باڈی کیچڑ کے اوپر پڑی تھی۔ اتنی دیر میں وہ بس میرے قریب پہنچ چکی تھی۔ میں سوچ رہا تھا کہ ابھی یہ لوگ آئیں گے پہلے میری گاڑی نکلوائیں گے پھر خود گزریں گے۔ لیکن دیکھتا کیا ہوں کہ وہ بس میری طرف آنے کی بجائے تقریباً 100 گز پہلے ہی ٹیلے کے اوپر کی طرف چڑھ گئی اور پہاڑی ڈھلوان سے آہستہ آہستہ گزر کر آگے نکل گئی۔ یہ دیکھ کر مجھے اپنی بیوقوفی کا احساس ہوا اور منہ پھلا کر بیٹھ گیا۔ دراصل اسی دن لوگوں نے وہ عارضی ٹریک بنایا تھا جو میرے علم میں نہ تھا۔ اب بہت پریشانی لاحق ہوئی اور اپنے آپ کو کوسنے لگا کہ کاش تھوڑی دیر صبر کر لیتا اور بس کو گزرتا ہوا دیکھتا۔ یہاں ایک بات عرض کرتا چلوں کہ انہی دنوں مجھے ایک درویش صفت آدمی ملا جو واقعی ان اللہ کے بندوں میں سے ایک تھا جن کے متعلق قصے اپنی اسلامی کتابوں سے ملتے ہیں نہ ہی علماء اور پیروں والا رکھ رکھاؤ نہ ہی وہ چال ڈھال بالکل مسکین سے‘ ایسے بندے آجکل ناپید ہیں وہ مجھے کب اور کیسے ملے یہ الگ داستان ہے۔ انہوں نے مجھے ایک قصہ سنایا تھا کہ اس طرح ایک اللہ کا بندہ جنگل میں جا کر بیٹھ گیا کہ دیکھتا ہوں مجھے کیسے اللہ رزق پہنچاتا ہے‘ وہاں کچھ ڈاکو یا مسافر آئے انہوں نے اس بندہ خدا سے کہا کہ لو بھائی ہمارے ساتھ کھانا کھاؤ اس نے انکار کیا۔ پھر ان لوگوں نے زبردستی اس کے منہ میں نوالے ٹھونسنے شروع کر دیئے وغیرہ۔ تو میں نے انہیں کہا تھا کہ جناب آج کل نہ ہی وہ بندے ہیں اور نہ ہی ویسے چور یہ بہت پرانی باتیں ہونگی۔ کہنے لگے نہیں آج بھی وہی اللہ ہے۔ میں نے عرض کیا تو ہماری دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں۔ فرمانے لگے لوگ حلال نہیں کھاتے۔ میں نے عرض کیا کہ جناب یہ خاکسار پارسائی کا دعویدار نہیں کوئی ایسی نیکی بھی نہیں جو قابل بیان ہو نہایت گناہگار اور خطا کار ہوں لیکن الحمد للہ میں جو تھوڑا بہت کماتا ہوں وہ یقیناً حلال ہے اور میں کافی حد تک مطمئن ہوں۔ فرمانے لگے اگر یہ بات ہے تو جاؤ درودِ ابراہیمی کثرت سے پڑھا کرو کم از کم 300 مرتبہ روزانہ پھر دیکھتے جاؤ کہ کیا ہوتا ہے اور کیسے ہوتا ہے۔ معذرت! بات ذرا لمبی ہوگئی‘ اب اس موضوع کی طرف آتے ہیں۔ مغرب کا وقت قریب تھا سورج ٹیلوں کے پیچھے غروب ہو گیا تھا اور آہستہ آہستہ اندھیرا پھیلنا شروع ہو گیا۔ بیاباں جگہ تھی اس وقت وہاں قریب کوئی آبادی نہ تھی۔ بہت مشکل میں پھنس چکا تھا۔ خیر نہایت ہی پریشانی کی حالت میں بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اب کیا کروں۔ اچانک اس درویش کی بات یاد آئی اور میں نے سوچا کہ چلو آج آزماتا ہوں۔ چنانچہ میں نے درُودِابراہیمی پڑھنا شروع کر دیا اور ساتھ ہی ساتھ دل میں ہی اپنے رب سے باتیں کرنے لگا کہ اے پروردگار تو سچا ہے۔ تیرے نیک بندے بھی سچے ہیں اگر وہ درویش جس نے مجھے قصہ سنایا تھا اور درُودِابراہیمی پڑھنے کا کہا تھا اگر وہ واقعی تیرا دوست ہے تو آج مجھے دکھا دے تاکہ مجھے یہ یقین ہو جائے کہ وہ درویش واقعی ابدالِ وقت ہے (جیسے مجھے کسی نے بتایا ہوا تھا) اور یہ بھی یقین ہو جائے گا کہ اے میرے رب تو آج بھی ہم جیسے نالائقوں کی سنتا ہے۔ بس یہ خیال کر کے درُودِابراہیمی پڑھنا شروع کر دیا۔ کچھ دیر بعد خیال آیا کہ ’’پہلے اونٹ کا گھٹنا باندھو پھر اللہ پر توکل کرو‘‘۔ ذہن میں یہ بات آئی کہ اے بندۂ نادان تو کس چکر میں پڑ گیا ہے۔ ابھی کچھ روشنی ہے رات ہونے والی ہے اٹھو کسی ٹریکٹر والے کو بلاؤ تاکہ گاڑی کھینچ کر نکالی جائے۔ اس طرح میں اٹھ کھڑا ہوا اور ایک قدم ہی بڑھایا تھا کہ دماغ میں بجلی کی طرح آیا کہ اگر میں نے خود ہی دنیاوی اسباب کیلئے کوشش کرنی ہے تو...... درویش اور...... اللہ کی مدد...... کیسے پتہ چلے گا (نعوذ باللہ) پھر وہیں بیٹھ گیا اور دل میں پکا ارادہ کر لیا کہ اب چاہے بھوکا پیاسا اسی جگہ مر جاؤں نہ تو یہاں سے ہلوں گا اور نہ کسی سے کہوں گا۔ چونکہ اللہ تعالیٰ دلوں کی بات کو بھی جانتا ہے اس لئے جب میرے پروردگار نے دیکھا کہ یہ بدبخت ڈھیٹ انسان بہت جلدی میں ہے اور ابھی سب کچھ دیکھنا چاہتا ہے تو اس قادرِ مطلق نے بھی دیر نہ کی۔ سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم۔ اچانک ایک سفید رنگ کی فورڈ ویگن (جس طرح کی ویگنیں اس روٹ پر اس وقت چلتی تھیں) آتی ہوئی دکھائی دی اب میں سوچنے لگا کہ یہ ویگن بھی اسی بس کی طرح پہاڑی ڈھلوان سے گزر جائے گی لیکن ہوا کیا کہ وہ ویگن اسی جگہ پر آ کر رُک گئی۔ ڈرائیور کہنے لگا سب اتر جاؤ میں نے آگے نہیں جانا۔ سواریوں نے تو تکرار کی اور لوگ کہنے لگے کہ آگے نہیں جانا تو ہمارے پیسے واپس کرو۔ چنانچہ ڈرائیور نے ان لوگوں کو پیسے واپس کر دیئے ان میں سے ایک جو بڑا رُعب دار تھا مجھے کہنے لگا کہ یہ گاڑی تمہاری ہے۔ میں نے کوئی جواب نہ دیا کیونکہ میں نے تہیہ کیا ہوا تھا کسی کو نہیں کہوں گا بس اللہ ہی میری گاڑی نکالے گا۔ چند لمحوں بعد اس نے پھر کہا یہ گاڑی تمہاری ہے‘ میں نے کوئی جواب (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

خوشگوار ازدواجی زندگی کے سات زریں اصول

ایم الطاف' اسلام آباد

ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی خرابیوں کی علامتیں بہت پہلے نمایاں ہونے لگتی ہیں' ہوشیار جوڑے ان علامتوں کونظر انداز نہیں کرتے۔ وہ فوراً آنے والی خرابی سے بچنے کیلئے اپنی ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرنے میں جت جاتے ہیں

''یقین نہیں آتا یہ سب کچھ میرے ساتھ ہو رہا ہے' میرا شوہر مجھے چھوڑ رہا ہے!''

مشہور میرج کونسلر ایلن لائے کہتی ہیں کہ اپنی پیشہ ور زندگی میں اس قسم کے الفاظ مجھے کم و بیش روزانہ ہی سننے پڑتے ہیں۔ میں ایسے جوڑوں سے ملتی ہوں جن کی ازدواجی زندگی بھنور میں ہوتی ہے اور وہ ایک دوسرے سے علیحدگی پر آمادہ ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات میاں بیوی میں سے کوئی ایک واقعات کے اچانک رخ پر بھونچکا رہ جاتا ہے۔ وہ حیران ہوتا ہے کہ حالات اس قدر جلدی قابو سے باہر ہو سکتے تھے۔

بہرحال میرا تجربہ یہ کہتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی خرابیوں کی علامتیں بہت پہلے نمایاں ہونے لگتی ہیں' مگر عموماً ان کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن ہوشیار جوڑے ان علامتوں کو نظر انداز نہیں کرتے۔ وہ فوراً ان کا مطلب سمجھتے ہیں اور آنے والی خرابی سے بچنے کیلئے اپنی ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرنے میں جت جاتے ہیں۔

ایلن لائے صاحبہ نے اپنے طویل تجربے' مطالعے اور مشاہدے کی بناء پر خرابی کی سات عمومی علامتوں کی وضاحت کی ہے۔ انہوں نے زیادہ خوشگوار اور صحت مند ازدواجی زندگی کے متعلق مشورے بھی دیئے ہیں۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

اب آپ مل کر نہیں ہنستے:۔ میاں بیوی محبت بھری زندگی گزار رہے ہوں تو وہ مل کر خوش ہونا پسند کرتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اور غفلت سے کام لینے کے سبب' ازدواجی تعلق ڈل اور بے کیف ہو جاتا ہے۔ ایک خاتون نے مجھے بتایا میرا شوہر شام کو تھکا ہارا اور بور ہو کر گھر آنے لگا۔ گھر پہنچ کر وہ گالف کھیلنے والے ساتھی کا انتظار کرنے لگتا۔ اس کے دوست کی آمد تک میرے شوہر کی یہی کیفیت رہتی۔ جونہی دوست آتا وہ پہلے جیسا خوش باش نظر آنے لگتا۔ یہ حالت دیکھتے ہی میں سمجھ گئی کہ ہماری ازدواجی زندگی میں تبدیلیوں کا وقت آ گیا ہے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ محبت کرنے والے جوڑے ایک دوسرے کیلئے غیر متوقع خوشیوں کا اہتمام کرتے رہتے ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہوتی ہیں۔ مثلاً بیوی اچانک میاں کو دفتر فون کر کے کہتی ہے کہ آج آپ کی پسندیدہ ڈش بنائی ہے۔ شوہر گھر لوٹتے ہوئے راستے میں گلاب کے پھول خرید لیتا ہے۔ وہ پھولوں کا تحفہ وصول کرتے ہوئے بیوی کی آنکھوں میں پیدا ہونے والی چمک سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ بات اصل میں کسی تحفے کی نہیں بلکہ ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی ہے۔ جب ازدواجی زندگی سے اس قسم کی بظاہر چھوٹی موٹی باتیں ختم ہو جائیں تو جان جایئے کہ شادی بے لطف اور بے جان ہو گئی ہے۔ وقت آ گیا ہے کہ اس میں دوبارہ زندگی پیدا کرنے کیلئے سنجیدگی سے توجہ دی جائے۔

آپ کی ازدواجی زندگی بے کیف ہو گئی ہے:۔ بہت سے لوگ شاید اس حقیقت سے بے خبر ہوں گے کہ ہمارے جذبے مدوجزر کا شکار رہتے ہیں۔ کبھی ان میں شدت اور ولولہ پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی وہ ماند پڑ جاتے ہیں۔ لہٰذا جوڑوں کی زندگی میں بے نیازی کے دن آتے رہتے ہیں۔ شادی کے پانچ سات سال بعد عموماً ہم سفر میں پہلے برسوں جیسی کشش نہیں رہتی مگر پر لطف لمحات زندگی میں آتے رہنے چاہئیں۔

آپ غیروں کو راز دان بناتے ہیں:۔ اکثر جوڑوں کے دوست ہوتے ہیں اور وہ ان کو اپنے رازوں میں شریک بھی کر لیتے ہیں لیکن جب آپ اپنے شریک حیات کے مقابلے میں کسی دوست پر زیادہ بھروسہ کرنے لگیں۔ خاص طور پر جبکہ اس دوست کا تعلق مخالف صنف سے ہو اور آپ اس کو ازدواجی زندگی کی ایسی باتیں بھی بتانے لگیں جن سے آپ کے شریک حیات کی نجی زندگی میں دخل اندازی ہوتی ہو تو پھر صاف طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ازدواجی زندگی میں خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

ساتھی آپ کے بدترین روپ کو اجاگر کرتا ہے:۔ پرمسرت ازدواجی زندگی آپ کی اچھائیوں کو آپ کے تخلیقی روپ کو نمایاں کرتی ہے۔ اس کے برخلاف ناگوار ازدواجی زندگی آپ کی خرابیوں کو اظہار کے مواقع دیتی ہے۔ جب چھوٹی چھوٹی باتیں تکرار کا باعث بننے لگیں جب ایک دوسرے کو لعن طعن مسلسل وطیرہ بن جائے' میاں بیوی بات بات پر جھگڑنے لگیں' ایک دوسرے کو نیچا دکھانے پر تل جائیں تو پھر سیدھی سی بات یہ ہے کہ ان کا تعلق بوجھ بن چکا ہے۔ ازدواجی امور کے اکثر ماہرین کے نزدیک میاں بیوی میں کسی حد تک اختلاف ہو تو کوئی حرج کی بات نہیں۔ اس میں کوئی غیر معمولی معاملہ نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ ایک دوسرے کو دکھ دیئے بغیر اور انا کو ٹھیس پہنچائے بغیر اختلاف کی گنجائش موجود ہو تو یہ رشتے کی کمزوری کے بجائے اس کے استحکام کی علامت ہے۔ ہاں' جب اختلاف بات بات پر ہو' الجھنے اور جھگڑنے کا سبب بننے لگے' میاں بیوی ہر معاملے میں ایک دوسرے کے سامنے آ جائیں تو جان جایئے کہ ان کے تعلق میں کوئی گہری خرابی پیدا ہو چکی ہے۔

آپ پرانی باتیں یاد نہیں کرتے:۔ جب آپ گھر میں بیٹھ کر بیتے ہوئے دنوں کو یاد نہ کریں اور دل کی باتیں دل ہی دل میں رکھنا چاہیں تو یہ خرابی کا ایک اور اشارہ ہے۔ معاملہ یہ ہے کہ خوش باش ازدواجی زندگی بسر کرنے والے اکثر میاں بیوی پرانے دنوں کو یاد کر کے اپنے تعلق ناطے کو مضبوط بناتے رہتے ہیں۔ وہ مل کر خاندانی تقاریب کی فلمیں دیکھتے ہیں' پرانی تصویروں کی البموں کی ورق (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ہر مقصد پورا ہوگا

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ سے روایت ہے کہ جو شخص اس دعا کو بعد نماز فجر پڑھے یا ہر روز دس مرتبہ پڑھے تو سردار بنے۔ اگر روزانہ نو مرتبہ پڑھے یا ہفتے میں ایک مرتبہ پڑھے تو اس کا ہر ایک مقصد اللہ تعالیٰ پورا کرینگے۔ اگر دنیا میں اس کا اجر نہ ملے تو قیامت کے دن میں اس کا دامن گر ہوں گا۔ دعا یہ ہے۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o سُبْحَانَ الْقَادِرُ الْقَاهِرُ الْقَوِىُّ الْمُتَعَالِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ يَاحَىُّ يَا قَيُّوْمُ يَا ذَالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِىِّ الْعَظِيْمِ o ۲ (شہزاد صغیر' لاہور)

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں' صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ (ادارہ)

دل کی موت:۔ جو کوئی بھی فقراء اور درویشوں کی صحبت چھوڑ کر مالداروں کی صحبت اختیار کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کو دل کی موت میں مبتلا کرے گا۔

نماز سے نفسیاتی امراض کا علاج

آفاق احمد‘ اسلام آباد

نفسیاتی امراض انسان کیلئے وبال جان ہیں اوران سے بچاؤ صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔حتیٰ کہ ڈپریشن‘ بے چینی جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہوجاتے ہیں اور اگر دھیان‘ خشوع وخضوع زیادہ ہوتو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے

چودہ سو سال کا ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد آہستہ آہستہ اسلام کی حقانیت کا اعتراف اور اس کی بتائی ہوئی ایک ایک چیز پر ریسرچ گاہوں میں تفتیش وتحقیق کی جارہی ہے۔اس کی ایک ایک جزئیات کی صحت پر مہر تصدیق ثبت ہورہی ہے۔ابھی حال ہی میں اس بات کا تازہ انکشاف ہوا ہے کہ ”نفسیاتی امراض“ کے علاج کیلئے بہترین طریقہ علاج ”نماز“ ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر عرصہ دراز سے غور وفکر اور تحقیق کر رہے تھے۔اب انہوں نے اس مرض کا راز اور اس کا علاج معلوم کرلیا ہے۔چودہ سو سال قبل سے نماز ہی وہ عبادت ہے جو مسلمان کو دوسرے سے ممتاز کردیتی ہے۔

نماز ذہنی ڈپریشن کا بہترین علاج:۔ نفسیاتی امراض فی زمانہ انسان کیلئے وبال جان ہیں اوران سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔حتیٰ کہ ڈپریشن‘ بے چینی جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہوجاتے ہیں اور اگر دھیان‘ خشوع وخضوع زیادہ ہوتو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے ورنہ عام نمازی کیلئے یہ مرض کم ہوجاتا ہے۔حتیٰ کہ خودکشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہوکر ڈھل جاتے ہیں۔

ذہنی مریضوں کیلئے نماز جیسی ایکسر سائز:۔ اسلام میں فرض کی جانیوالی عبادات‘ عبادات بھی ہیں اور نعمت بھی‘ جن پر آج چودہ سو برس بعد کی جدید سائنس تحقیق کرکے ان کی خوبیاں گنواتے نہیں تھکتی۔لندن کے ایک بڑے جدید ہسپتال میں ذہنی مریضوں کو سکون فراہم کرنے کیلئے انہیں صبح بوقت فجر اٹھایا جاتا ہے اور نماز جیسی ایکسر سائز کروائی جاتی ہے۔ جس سے ذہنی امراض کا شکار وہ افراد جو ایک لمبے عرصے سے بیماری میں مبتلا تھے صرف چند ہفتوں میں صحت یاب ہونا شروع ہوگئے۔

نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس:۔ قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم از کم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کیلئے نماز سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج ”نماز“ ہے۔جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ ومشاہدے سے بھی ثابت ہوتی ہے۔

متحدہ امریکہ میں تجربات:۔ کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کیلئے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جوسنٹر قائم ہیں اور جس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔اس لئے مغربی ممالک میں امن و سکون کے متلاشی زندگیوں سے اکتا جانے والے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہورہے ہیں اور اطمینان وسکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔

لاہور شعبہ نفسیات وامراض کے ہسپتال کا ایک واقعہ:۔ یہاں ہم دیکھتے ہیں کہ دل سے غم واندوہ کے بوجھ کو اتارنے کیلئے ایک باقاعدہ چیز کا استعمال بتایا گیا ہے جس میں توانائی کے ساتھ دل کو سکون دینے والے اجزاء شامل ہیں اور ذہنی انتشار‘ اضطراب‘ منفی جذبات سے بچنے کیلئے قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے ایک اہم نفسیاتی اصول سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وسیلے سے ہمیں مرحمت فرمایا ہے کہ ”اپنے خدا کی اس طرح عبادت کرو کہ تمہیں کسی شک وشبے کے بغیر اپنی طلب کے حصول کا یقین ہو“۔اس ضمن میں ایک تجربہ علامہ اقبال میڈیکل کالج /سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی ودماغی امراض میں کیا گیا۔یہ تجربہ مریضوں کے دوگروپ پر آزمایا گیا۔ایک گروپ کو پنج وقتہ صلوٰۃ کی پابندی‘ تہجد کی ادائیگی کی ہدایات کی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو یہ پروگرام دیا گیا کہ وہ صبح جلد از جلد بیدار ہوکر خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں یعنی گھر کے مختلف کام یا مطالعہ وغیرہ۔آٹھ نو مہینے گزرنے کے بعد جب نتائج اخذ کئے گئے تو پہلے گروپ کے 32 افراد میں سے 25 افراد اپنے ذہنی ونفسیاتی امراض سے نجات پاچکے تھے جبکہ دوسرے گروپ کے 32 افراد میں سے 5 افراد صحت یاب ہوسکے۔یہ طریقہ علاج جو آیات قرآنی اور تعلیمات نبوی ﷺ کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا تھا بہت سی نفسیاتی اور ذہنی تکالیف کا موثر علاج ثابت ہوا۔

مجھے اپنے ایمان کو بچانا ہے

بنت فاطمہ‘ لیہ

نماز پڑھتے ہوئے جائے نماز پر کچھ سفید سی چیز آگری‘ مگر جب میں سجدے میں گئی تو میرا ہاتھ لگ گیا تو وہ غائب ہوگئی

محترم حکیم صاحب!

السلام علیکم! اللہ تعالیٰ کی رحمت خاص اور مہربانیوں کے ساتھ ساتھ آزمائشوں کا سلسلہ بھی شروع ہوگیا ہے۔میرے لئے اور گھر والوں کیلئے خاص طور پر دعا کردیجئے گا۔

آج ایک خاص بات بتانا چاہتی ہوں‘ نماز پڑھتے ہوئے جائے نماز پر کچھ سفید سی چیز آگری‘ میں سمجھی چونا دیوار سے گرا ہوگا مگر جب میں سجدے میں گئی تو میرا ہاتھ لگ گیا تو وہ غائب ہوگئی۔سلام کے بعد میں نے اپنے ہاتھ پر اور جائے نماز پر دیکھا تو کچھ نہ تھا۔میں حیران ہوں وہ کیا تھا۔کیونکہ ہاتھ لگانے پر بھی کچھ محسوس نہ ہوا اگر چونا ہوتا تو وہ پھیل جاتا جائے نماز اور ہاتھ پر لگ جاتا مگر وہاں کچھ نہ تھا۔اس دن سے سوچ رہی ہوں وہ کیا تھا۔حکیم صاحب آپ میرے رہبر ہیں میں نے آج تک جو پایا وہ آپ کی وجہ سے ہے۔ مجھے اس وقت بہت ضرورت ہے کہ آپ میرے لئے دعا کریں اور مجھے بتائیں کہ ایسا کیوں ہورہا ہے۔آپ کی نصیحت کی ضرورت ہے کہ اب کیا کرنا چاہیے۔مجھے اپنے ایمان کو بچانا ہے۔میں نہیں چاہتی کہ اللہ تعالیٰ مجھ سے ناراض ہوں اور میں اپنی عاقبت خراب کر بیٹھوں۔ اللہ اور اس کے محبوب محمد ﷺ کے سامنے سرخروئی چاہتی ہوں۔آپ کے جواب کی منتظر رہوں گی۔

تکلیف سے نجات کیلئے

اکثر مشائخ عظام کا کہنا ہے کہ ماہ صفر کے آخری چہارشنبہ کے روز طلوع آفتاب کے وقت باوضو حالت میں یہ تعویذ لکھے: بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم ٢٥ الٓمٓ. الٓمٓصٓ. طٰهٰ. طٰسٓمٓ. یٰسٓ. صٓ. حٰمٓ. عٓسٓقٓ. قٓ. نٓ تعویذ لکھنے کے بعد پانی گھول دے اور اس میں سات مرتبہ چاندی کا چھلا بجھائے۔اس کے بعد اگر حاملہ عورت اس کو درد زہ کے وقت اپنے کمر سے باندھے تو اسے درد کی شدت میں کمی ہوگی اور وہ بہت جلد فراغت حاصل کرے گی۔اگر یہ چھلا بواسیر کا مریض اپنے بائیں ہاتھ کی چھنگلیا میں پہنے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کا مرض رفع ہوگا۔اللہ تعالیٰ اسے شفائے کاملہ سے نوازے گا۔نہایت مجرب عمل ہے۔ **(عبدالہادی‘ کراچی)**

 رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کرنی چاہئے اس سے نیند خوب آئیگی اور روح تازہ رہے گی۔☆ بیماری سے صحت کے بعد کم سے کم غذا کھانی چاہیے۔

نصرت ندیم

آج کی ساس کل کی بہو

بہت سے گھرانوں میں جھگڑوں کی وجہ ساس اور بہو دونوں نظر آتی ہیں۔ان گھروں میں دن کا سکھ اور رات کا چین مفقود ہے۔ سب کے اعصاب کھنچے رہتے ہیں۔گھر جہنم زار بن جاتا ہے۔شریف النفس لوگ ایسے لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں

شاہدہ رشتے میں ثریا کی بھتیجی تھی جسے سب لاڈلی اور آنکھوں کا نور کہتے تھے۔یہی وجہ تھی کہ ثریا نے اسے اپنی بہو بنانے کا فیصلہ کیا۔رشتہ مانگنے سے شادی تک کے مراحل خوشی اور محبت کے جذبات کے تبادلے میں غیر محسوس انداز سے گزر گئے۔ شادی کے بعد ابتداء ہی سے ثریا صاحبہ نے اختیارات کی رسی کو کسنا شروع کر دیا۔شاہدہ نے کچھ دن تو برداشت کیا۔ آخر اس کی رگوں میں بھی اسی خاندان کا خون دوڑ رہا تھا اس لئے اس نے بھی ساس کو ترکی بہ ترکی جواب دینا شروع کر دیا۔ان لڑائیوں میں نندوں نے بھی ماں کی حمایت کر دی۔ دوسری طرف سے شاہدہ نے اپنے شوہر سلیم کو اکسانا شروع کر دیا جو پہلے ہی کولہو میں سرسوں بن چکا تھا۔ایک روز تو حد ہی ہوگئی۔ثریا نے شاہدہ کو میکے جانے سے روک دیا۔اس نے رو رو کر سارا گھر سر پر اٹھا لیا۔ثریا نے تیز آواز میں اس سے کہا ’’کلموئی اتنی پھٹی آواز کے ساتھ مت چیخ‘ اپنی نہیں تو ہماری عزت کا خیال کر تجھے بہو بنا کر تو میں نے کوئی گناہ اپنے سر لے لیا‘‘۔شاہدہ نے سُوجی ہوئی آنکھوں سے ساس کو دیکھا اتنی بری تھی تو ابا سے منتیں کیوں کرتی تھی۔ مجھے پتہ ہوتا کہ میں اس جہنم میں جانے والی ہوں تو زہر کھا لیتی مگر شادی نہ کرتی۔ثریا نے اپنے میاں کو مخاطب کیا‘ اے جی سنتے ہو‘اس گھر کو جہنم کہہ رہی ہے۔اسے بتاؤ یہ گھر اس کے آنے سے پہلے جہنم تھا یا اب ہوگیا ہے۔پھر وہ فسا ہوا کہ خدا کی پناہ‘ سارا محلّہ ان کی چیخ و پکار سنتا تھا اور ہنستا تھا۔شام کو سلیم آیا تو بھی ہنگامہ ہوتا رہا آخر شاہدہ اپنا بیگ تیار کر کے میکے چلی گئی اور سلیم سے کہا جب دوسرا مکان لے لو تو مجھے لے جانا۔ساس اور بہو کے تنازعات کا یہ ادنیٰ سا نمونہ ہے۔ ان روایتی جنگوں کی تاریخ شاید سینکڑوں سال پرانی ہے لیکن دوسرے ممالک کے برخلاف برصغیر پاک و ہند میں اس تنازع نے زیادہ فروغ پایا۔کچھ لوگ اسے ہندوؤں کے رسم و رواج کا اثر قرار دیتے ہیں جب کہ کچھ پسماندہ سوچ اور جہالت کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں۔ بہر حال کچھ بھی کہا جائے آج ہمارے معاشرے میں ساس بہو کے جھگڑے عام ہیں حالانکہ ہندوؤں سے الگ ہوئے بھی ہمیں نصف صدی کا عرصہ ہو چکا ہے اور تعلیم بھی گزشتہ سالوں کی بہ نسبت بہتر ہو گئی ہے۔اس طرح کے جھگڑوں میں کبھی ساس بھی قصوروار ہوتی ہے۔شبانہ لاہور سے بیاہ کر پیا دیس یعنی سکھر پہنچی لیکن امیدوں اور خوشیو کا یہ تاج محل جسے شادی کے نام سے موسوم کرتے ہیں اس وقت کانچ کے گھروندے کی مانند چکنا چور ہو گیا جب انہیں ایک ظالم ساس سے واسطہ پڑا۔دوسرے شہر میں میکہ ہونے کی وجہ سے بھی ساس شیر ہوگئی اور شبانہ پر زیادتیاں کرنا شروع کر دیں۔صبح سے شام تک گائے بیلوں کی طرح کاموں میں ستعمال کرنے کے ساتھ طعنے اور مغلظات بکتی رہتی۔کئی مرتبہ ہاتھ بھی اٹھا چکی۔ایک مرتبہ تو چوٹی پکڑ کر سر دیوار سے ٹکرا دیا تھا۔ورنہ عام طور پر مار پیٹ کا فریضہ اس کا فرمانبردار ’فرزند‘ انجام دیتا ہے جو شبانہ کا شوہر نامدار بلکہ شوہر نامراد ہے۔شادی کے بعد سے ڈیڑھ سال ہونے تک وہ اپنے میکے نہیں جا سکی۔شروع کا ایک سال تو حمل کی وجہ سے چھوت چھات میں گزر گیا۔ادھر مت بیٹھو‘ اُدھر مت جاؤ‘ گھر سے باہر مت نکلو‘ جادو ہو جائے گا‘ نظر لگ جائے گی۔لڑکے کی پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال میں چھ ماہ بیت گئے۔اچھے دنوں کی آس میں شبانہ اپنی زندگی کے دن گزار رہی ہے اور ہر طرح کے مصائب برداشت کر رہی ہے۔بعض گھرانوں میں ساس مظلوم دکھائی دیتی ہے۔مثلاً کراچی کی شمسہ بیگم اپنے بڑے بیٹے جمشید کیلئے بہت چاؤ سے ایک لڑکی کو بیاہ کر لائیں۔شمسہ بیگم نے عالم بیوگی میں بچوں کو پالا پوسا تھا۔جمشید سے چھوٹی بہن گڑیا کی شادی ہو چکی تھی۔ اس سے چھوٹی مونا بھی جوانی کی دہلیز پر قدم رکھ چکی تھی۔ باقی دونوں بیٹے نویں اور آٹھویں جماعت میں پڑھتے تھے۔ جمشید کی شادی کے بعد بہو فرح نے اپنے شیطنت ظاہر کرنا شروع کی۔گھر کا سارا کام نند پر لا دیا۔بڑھاپے کی وجہ سے شمسہ بیگم اب سلائی وغیرہ کا کام نہیں کر سکتی تھیں وہ خاموشی سے فرح کی ناز برداریاں کرتی رہیں مگر اس کی زیادتیاں پھر بھی بڑھتی رہیں۔یہ دیکھ کر شمسہ نے بیٹے کا باورچی خانہ الگ کر کے اسے علیحدہ گھرداری کا موقع دیا مگر فرح کا پھوہڑ پن اس ذمہ داری کو کہاں سنبھال سکتا تھا۔گندگی اور بدمزہ کھانوں کی وجہ سے جمشید نالاں رہنے لگا۔شمسہ نے بہو کو سمجھانے کی کوشش کی تو وہ ہتھے سے اکھڑ گئی اور علیحدہ مکان کا مطالبہ کر دیا۔جمشید اپنی تنخواہ کا نصف ماں کو دیتا تھا۔ یہ فرح کو کہاں گوارہ تھا۔روز روز کے جھگڑوں سے تنگ آ کر شمسہ بیگم نے جمشید کو علیحدہ کرائے کا مکان لینے کا کہہ دیا اور چھوٹے بیٹوں کو کام سیکھنے پر لگا دیا جو نویں اور آٹھویں کلاس میں پڑھ رہے تھے۔فرح لڑ جھگڑ کر جمشید کو الگ لے جانے میں کامیاب ہو گئی۔جس کی وجہ سے شمسہ بیگم نے سخت معاشی مسائل کا سامنا کیا اور کئی مہینوں میں ان کو سنبھال مل سکا۔اس کے علاوہ بہت سے گھرانوں میں جھگڑوں کی وجہ ساس اور بہو دونوں نظر آتی ہیں۔ان گھروں میں دن کا سکھ اور رات کا چین مفقود ہے۔سب کے اعصاب کھنچے رہتے ہیں۔گھر جہنم زار بن جاتا ہے۔شریف النفس لوگ ایسے لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں۔ایسے گھروں کی لڑکیوں کی شادی میں مشکلات پیش آتی ہیں کیونکہ اس طرح کے ماحول میں پلے بڑھے بچوں کے اندر بھی یہی تشدد بھر جاتا ہے۔خیر و برکت ان گھروں سے اٹھ جاتی ہے۔نورانیت کی بجائے وحشت اور رحمانیت کے بجائے شیطنت ٹپکتی محسوس ہوتی ہے۔اس ماحول میں پانچ منٹ گزارنا بھی اتنا مشکل دکھائی دیتا ہے جیسے وقت گزر ہی نہ رہا ہو۔اس فساد کی وجہ سے گھر کا ماحول تو جو خراب ہوتا ہے وہ تو ہوتا ہی ہے لیکن اس سے آنے والی نسل پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور گھر سے خیر و برکت اٹھ جاتی ہے اور رزق تنگ ہو جاتا ہے اور اگر بہو ذمہ دار ہو تو اس کے بڑھاپے میں اس کا مکافات عمل شروع ہو جاتا ہے اور اسے وہی کچھ بھگتنا پڑتا ہے جو کرتی تھی یا سوچا کرتی تھی اور اگر ساس ذمہ دار ہو تو آخرت کے سفر سے پہلے وہ کوئی اچھی یاد اور نیک تاثر چھوڑ کر نہیں جاتی لہٰذا دونوں فریقین کو برداشت‘ تحمل اور درگزر کا معاملہ کرنا چاہیے۔

امرود کے حیرت انگیز فوائد

امرود مشہور پھل ہے۔ پاک و ہند میں جا بجا پیدا ہوتا ہے۔ شیریں یا کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔اس کا درخت پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے۔اس کی لکڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے تعمیراتی کام میں نہیں آتی۔ اس کی خاصیت گرم و تر ہے۔نہایت فرحت بخش پھل ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے ۔ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔دردِ سر پیدا کرتا ہے۔اسے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔بدن کو گرم کرتا ہے اور کھانسی میں مفید ہے۔بہت خوشبودار ہے۔(ملیحہ ناصر‘لاہور)

کند ذہن کیلئے:۔40 دن صبح نہار منہ 21 مرتبہ یَا عَلِیْمُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں حافظہ تیز ہوگا۔

رزق میں برکت کیلئے نبوی دعائیں

مولانا شاہ عبدالغنی پھولپوری رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ حضرت حاجی امداداللہ رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ جو شخص صبح کو ستر مرتبہ یہ آیت پڑھا کرے وہ رزق کی تنگی سے محفوظ رہے گا آیت مندرجہ ذیل ہے۔اَللّٰہُ لَطِیۡفٌ بِعِبَادِہٖ یَرۡزُقُ مَنۡ یَّشَآءُ وَ ھُوَ الۡقَوِیُّ الۡعَزِیۡزُ

پہاڑ کے برابر قرض اتارنے کی ایک نبوی دعا: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضرت ابوبکر صدیق ؓ تشریف لائے تو کہا کہ مجھے حضور ؐ نے ایک دعا سکھائی ہے میں نے کہا کہ وہ کیا انہوں نے کہا کہ حضرت عیسیٰ بن مریمؑ اپنے اصحاب کو سکھلاتے تھے اور کہتے تھے کہ اگر تم میں سے کسی پر پہاڑ کے برابر قرضہ ہوگا یہ دعا کروگے تو اللہ تعالیٰ پورا کردیگا۔دعا یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ فَارِجَ الۡھَمِّ وَ کَاشِفَ الۡغَمِّ مُجِیۡبَ دَعۡوَۃِ الۡمُضۡطَرِّیۡنَ وَ رَحۡمٰنَ الدُّنۡیَا وَ الۡاٰخِرَۃِ وَ رَحِیۡمَھُمَا اَنۡتَ تَرۡحَمُنِیۡ فَارۡحَمۡنِیۡ بِرَحۡمَۃٍ تُغۡنِیۡنِیۡ بِھَا عَنۡ رَّحۡمَۃِ مَنۡ سِوَاکَ (حاکم، ابن مردویہ عن ابی بکر الصدیق)

''اے اللہ! فکرمندی دور فرمانے والے غم کے ہٹانے والے جو لوگ مجبور حال ہوں ان کی دعاؤں کے قبول فرمانے والے تو مجھ پر رحم فرماتا ہے پس تو مجھ پر رحم فرما، ایسی رحمت کے ساتھ جس کے ذریعے تو مجھے بے نیاز فرمادے دوسروں کے رحم کرنے سے''۔

تنگ دستی اور قرض کیلئے عمل:۔ بعد نماز عشاء تنہا بیٹھ کر یَاوَھَّابُ چودہ سو چودہ بار پڑھ کر یہ دعا ایک سو مرتبہ پڑھا کریں۔

یَاوَھَّابُ ھَبۡ لِیۡ مِنۡ نِّعۡمَۃِ الدُّنۡیَا وَالۡاٰخِرَۃِ اِنَّکَ اَنۡتَ الۡوَھَّابُ

اول وآخر تین مرتبہ درود شریف بھی پڑھیں۔(ملفوظات شیخ الاسلام ص330)

رزق میں برکت کیلئے ایک مجرب عمل:۔ مولانا شاہ عبدالغنی پھولپوری رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ حضرت حاجی امداد اللہ رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ جو شخص صبح کو ستر مرتبہ پابندی سے یہ آیت پڑھا کرے وہ رزق کی تنگی سے محفوظ رہے گا اور فرمایا کہ بہت مجرب عمل ہے آیت مندرجہ ذیل ہے۔

اَللّٰہُ لَطِیۡفٌ بِعِبَادِہٖ یَرۡزُقُ مَنۡ یَّشَآءُ وَ ھُوَ الۡقَوِیُّ الۡعَزِیۡزُ . (معارف القرآن جلد 7 صفحہ 687)

مال میں برکت پیدا کرنے، زوال سے بچانے کا عمل:۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ جس کسی کو منظور ہو کہ میرے مال کو زوال نہ ہو اور برکت اور خوشی حاصل ہو تو کہا کرے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبۡدِکَ وَ رَسُوۡلِکَ وَ عَلَی الۡمُؤۡمِنِیۡنَ وَالۡمُؤۡمِنَاتِ وَالۡمُسۡلِمِیۡنَ وَالۡمُسۡلِمَاتِ۔

(اے اللہ! رحمت نازل فرما اپنے بندے اور اپنے رسول محمد (ﷺ) پر اور مومن مردوں اور مومن عورتوں پر اور مسلم مردوں اور مسلم عورتوں پر۔

روزی کی کشادگی کیلئے دعا: تنگی رزق کی شکایت پر ایک بار مفتی شفیع صاحب رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ یہ انبیاء علیہم السلام کی سنت ہے، رزق جتنا مقدر ہوتا ہے اتنا ہی ملتا ہے اس کو (بڑھانے) کا کوئی خاص وظیفہ نہیں، ہاں دعا کرنا چاہیے، دعا کرنے سے اللہ تعالیٰ سکون دیں گے اور جب اللہ تعالیٰ سے تعلق بڑھ جاتا ہے تو پھر پریشانی نہیں ہوتی اور تعلق پیدا کرنے کی بڑی ترکیب یہ ہے کہ خوب مانگا کرے۔حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کشائش رزق کیلئے یہ دعا کرتی تھیں''اَللّٰھُمَّ اجۡعَلۡ اَوۡسَعَ رِزۡقِکَ عَلَیَّ عِنۡدَ کِبَرِ سِنِّیۡ وَانۡقِطَاعِ عُمۡرِیۡ''

''اے اللہ تو میری روزی کو کشادہ کردے میرے بڑھاپے اور میری عمر کے ختم ہونے تک''۔(جامع صغیر جلد 1 صفحہ 57 ترغیب جلد 4 صفحہ 586)

اَللّٰھُمَّ ابۡسُطۡ عَلَیۡنَا مِنۡ • بَرَکَاتِکَ وَ رَحۡمَتِکَ وَفَضۡلِکَ وَ رِزۡقِکَ

''اے اللہ آپ ہم پر اپنی برکتوں اپنی رحمتوں اپنے فضل اور اپنے دیئے ہوئے رزق میں فراغت اور فراخی نصیب فرمائیے''۔(الحزب الاعظم صفحہ 60)

مال وتجارت میں برکت ہونے کی دعا: رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبیر ؓ سے فرمایا کہ کیا تو چاہتا ہے کہ جب تو سفر کیلئے نکلے تو اپنے ساتھیوں سے حالت اور سہولت میں بہتر ہو اور توشے میں ان سے بڑھ کر ہو؟ انہوں نے عرض کیا ہاں۔آپ ؐ نے ارشاد فرمایا تم ان پانچوں سورتوں کو پڑھ لیا کرو۔یعنی (1) قُلۡ یٰۤاَیُّھَا الۡکٰفِرُوۡنَ پوری سورۃ (2) اِذَا جَآءَ نَصۡرُ اللّٰہِ پوری سورۃ (3) قُلۡ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ پوری سورۃ (4) قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ پوری سورۃ، (5) قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ پوری سورۃ۔ ہر ایک سورۃ کو بسم اللہ سے شروع کرو اور بسم اللہ پر ختم کرو۔حضرت جبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ ان سورتوں کی برکت سے میں بہت مالدار ہوگیا جیسا آپ ؐ نے فرمایا تھا ویسا ہی ہوگیا۔(مسند ابویعلیٰ)

احادیث رسول ﷺ کی عظمت

احمد علی، پشاور

امام صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ نے قاصد کی زبانی کہلا بھیجا کہ میں علم دین سلاطین کے دروازوں پر لے جا کر ذلیل نہیں کروں گا

جب امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ ملک شام وعراق سے ہوکر نیشا پور تشریف لانے لگے تو نیشاپور کے مشہور محدث محمد بن یحییٰ ذہلی نے متعلقین سے کہا کہ میں امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے استقبال کیلئے جا رہا ہوں جس کا جی چاہے استقبال کرے۔اس اعلان کے بعد نیشاپور شہر سے دو دو تین تین میل دور تک جا کر لوگوں نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کا استقبال کیا اور جب نیشاپور پہنچ کر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے درس حدیث کا سلسلہ شروع فرمایا تو کئی ہزار طلبہ نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے درس میں شرکت کی۔مگر چند ہی دن کے بعد کسی نے خلق قرآن کا ایک اختلافی مسئلہ اٹھا کر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ پر الزام لگایا اور بہت جلد ان کا حلقہ درس ختم ہو گیا۔صرف امام مسلم رحمہ اللہ تعالیٰ ان کے ساتھ رہے۔آخر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے نیشاپور سے روانہ ہونے کی اطلاع اہل بخاریٰ کو ملی تو بڑی شان وشوکت کے ساتھ لوگوں نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کا استقبال کیا، اور بخاریٰ آکر درس حدیث کا سلسلہ امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے شروع فرمایا، ہزاروں طلبہ ان کے درس میں شرکت کرنے لگے۔مگر حاسدین کو یہ گوارا نہ ہوسکا۔انہوں نے یہ ترکیب نکالی کے امیر بخاریٰ خالد بن احمد ذہلی کو کسی طرح اس بات پر آمادہ کیا کہ وہ امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کو حکم کریں کہ وہ امیر کے صاحبزادوں کو بخاری شریف اور تاریخ کبیر کا درس دیں، امیر بخاریٰ کی سمجھ میں بات آئی تو امیر نے کہا آپ دربار شاہی میں تشریف لا کر مجھے اور میرے صاحبزادوں کو بخاری اور تاریخ کبیر کا درس دیں۔مگر امام صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ نے اسی قاصد کی زبانی کہلا بھیجا کہ میں علم دین سلاطین کے دروازوں پر لے جا کر ذلیل نہیں کروں گا جسے پڑھنا ہو میرے پاس آکر پڑھے۔امیر بخارا نے دوبارہ کہلوایا کہ اگر آپ نہیں آسکتے ہیں تو صاحبزادوں کیلئے مخصوص کوئی وقت عنایت فرمادیں کہ ان کے ساتھ کوئی دوسرا شریک نہ ہو، اس پر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے جواب دیا کہ احادیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم پوری امت کے لئے یکساں ہیں ان کی سماعت سے میں کسی کو محروم (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

فضل الٰہی:۔ الٰہی اگر تیرا فضل نہ ہوتا تو کس کی طاقت تھی کہ اپنی زبان سے تیرا نام لیتا کیونکہ تو اس سے کہیں برتر ہے کہ کسی کی سمجھ اور سوچ میں آسکے۔

خیال کا دائرہ | کمرۂ جماعت | سکون کی طلب | دوسری شادی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

خیال کا دائرہ

میری عمر اکیس سال ہے اور ایف ایس سی کر چکا ہوں' بچپن میں ذہین اور صحت مند تھا اور میٹرک تک اچھے نمبروں سے پاس ہوتا رہا۔ آٹھ سال قبل بری عادات میں گرفتار ہو کر خود کو تباہ کرنے کے راستے پر چل پڑا۔ اب جسمانی طور پر کمزوری میں مبتلا ہوں اور حافظہ بھی صحیح کام نہیں کرتا۔ ذہن پر منفی خیالات کا ہجوم رہتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے پڑھائی سے دل اچاٹ ہو گیا ہے حالانکہ والدین کو مجھ سے امیدیں وابستہ ہیں اور میری تعلیم پر خطیر رقم بھی خرچ کر رہے ہیں لیکن میرا حال تباہی کی طرف رواں دواں ہے۔ خود کو بدلنے اور بہتر مستقبل کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ نیز کسی مراقبے کی بھی اجازت دیں۔ **(زبیر احمد' بلوچستان)**

مشورہ:۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے نیلے رنگ کی روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں' دس پندرہ منٹ کے بعد سو جائیں' نماز فجر کے بعد پندرہ منٹ ٹہلیں اور خالی الذہن ہو کر یَاحَفِیْظُ کا ورد کریں۔

کمرۂ جماعت

میں پرائیویٹ سکول میں پڑھاتی ہوں' میں جس کلاس میں تدریس کیلئے جاتی ہوں وہاں بچے بہت تنگ کرتے ہیں' میری کوئی بات نہیں سنتے' بدتمیزی کرتے ہیں' میرا ان پر کوئی کنٹرول نہیں رہتا۔ میں اس صورتحال سے ذہنی طور پر سخت پریشان رہنے لگی ہوں۔ **(ایک استاد' شکار پور)**

مشورہ:۔ بچوں میں نظم وضبط پیدا کرنے اور ان پر کنٹرول کرنے کیلئے استاد کو کمرۂ جماعت میں ایک ماحول پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ہر بچے کا ذہن اپنی طرف سے ہٹ کر استاد کی طرف رہے اور وہاں سے نہ ہٹے۔ اس کیلئے حالات کی مناسبت سے بہت سے طریقے اور تدابیر ہو سکتی ہیں۔ جن کا بیان اس کالم میں ممکن نہیں ہے۔ آپ کسی تجربہ کار اور اچھے استاد سے مشورہ کریں اور درس وتدریس کے بارے میں کتابوں کا مطالعہ بھی کریں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

سکون کی طلب

میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میرا ذہن ایک منٹ کیلئے پرسکون نہیں رہتا۔ طرح طرح کے پریشان کن خیالات آتے رہتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ میرے سر پر بوجھ ہے' کوئی مشورہ دیں کہ اس حالت سے نکل آؤں ورنہ میں پاگل ہو جاؤں گی۔ **(ریما طارق' سیالکوٹ)**

مشورہ:۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار یَا اَللّٰہُ یَابَدِیْعُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ اسی طرح پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر کریں۔ اس طرح کل تین بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

دوسری شادی

زندگی اطمینان سے گزر رہی تھی کہ شوہر نے خراب قسم کے لوگوں کے جھانسے میں آ کر دوسری شادی کر لی۔ اب میں تنہا اپنے گھر میں رہتی ہوں۔ نماز' تلاوت اور تہجد کی پابند ہوں لیکن پھر بھی پریشان خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ شوہر کی بے اعتنائی کی وجہ سے آنکھوں میں آنسو رہتے ہیں۔ سکون کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ مراقبہ کا بھی طریقہ بتائیں۔ شوہر جس دلدل میں پھنس گئے ہیں اس سے نکلنے کیلئے کوئی اسم بتائیں۔ میری ایک عزیزہ کسی کے کہنے میں آ کر بچپن کے رشتے سے انکاری ہو گئی ہے۔ والدین سخت پریشان ہیں' اس کیلئے بھی کوئی اسم و وظیفے بتائیں۔ **(ص' ڈیرہ غازی خان)**

مشورہ:۔ روزانہ رات کو ایک وقت مقرر کر کے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں' نوے دنوں تک۔ ذہن میں کوئی نتیجہ مقرر نہ کریں بلکہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیں کہ جو آپ کیلئے بہتر ہو وہ جلد ظاہر ہو جائے۔ عزیزہ کے مسئلے کے ضمن میں عرض ہے کہ تمام لوگ جذبات کے بجائے ٹھنڈے دل سے صورتحال کا جائزہ لے کر فیصلہ کریں۔ ضد اور زبردستی سے مسئلہ حل کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ لڑکی کی والدہ مذکورہ بالا اسماء کو روزانہ رات کے وقت پڑھ کر بہتری کیلئے دعا کیا کریں۔ مدت تین ماہ ہے۔

جسمانی نظام

شروع عمر سے میرا وزن قدرے زیادہ ہے' شادی کے بعد بیٹے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی جس کے بعد وزن مزید بڑھ گیا۔ جسمانی وطبعی نظام بے اعتدالیوں کا شکار ہو گیا ہے۔ جسمانی طور پر بے ہنگم دکھائی دینے لگی ہوں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے نہیں کر پاتی۔ سخت احساس کمتری میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ کوئی مشورہ دیں کہ صحت اچھی ہو جائے۔ نیز کوئی حسب حال وظیفہ واسم بھی بتائیں۔ **(مسز ناصر)**

مشورہ:۔ یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ کسی اچھے معالج یا لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علاج پرہیز اور مناسب ورزش سے کام لیں۔ معمول کی کوشش سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ صرف سوچنے یا احساس کمتری میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان مسائل سے جلد نکلنے کیلئے اسماء یَا رَحِیْمُ یَا مُرِیْدُ روزانہ صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت بحال ہو جائے گی۔

میاں بیوی

میرے سسرال والے عجیب وغریب طبیعت کے مالک ہیں۔ بغیر کسی وجہ کے مجھ سے بد دل ہیں جبکہ شوہر مجھے چاہتے ہیں۔ آج کل میں میکے میں ہوں' شوہر کہتے ہیں کہ تم گھر آ جاؤ' مجھے یقین ہے کہ تمہیں کوئی پریشان نہیں ہوگی' لیکن میرے والدین کا کہنا ہے کہ سسر آ کر لے جائیں جبکہ

سسر کہتے ہیں کہ باپ چھوڑ جائے۔ میں بزدل نہیں ہو لیکن والدین سے اپنے حق کیلئے بات نہیں کر پا رہی ہوں۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ فریقین کے دل نرم ہو جائیں اور ضد ترک کر دیں یا میرے اندر شوہر کے گھر جانے کا حوصلہ پیدا ہو جائے۔ **(اسماء شاہد' ٹنڈوالہ یار)**

مشورہ: آپ روزانہ رات کو سونے سے پہلے تین سو بار یَا حَکِیْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنے گھر والوں کو بھی سمجھائیں کہ بے جا ضد نہ کی جائے اور بہتر مستقبل کیلئے قدم اٹھانے میں انا کو درمیان میں نہ لائیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے امید ہے کہ جلد بہتر حالات پیدا ہو جائیں گے۔

انسانوں سے خوف

میری عمر انیس سال ہے اور آٹھویں جماعت تک تعلیم حاصل کی ہے۔ والد صاحب باغبانی کا کام کرتے ہیں۔ میرا ذہن الجھنوں کی اماجگاہ بن کر رہ گیا ہے۔ لوگ مجھے خوش شکل بتاتے ہیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ صورتحال برعکس ہے۔ دوسرے ہماری غربت میرے دل و دماغ پر ایک مسئلہ بن کر مسلط ہوگئی ہے کیونکہ لوگ دنیا میں صرف خوشحال لوگوں کو پسند کرتے ہیں' مجھے انسانوں سے خوف آنے لگا ہے' مولوی صاحب کہتے ہیں کہ کسی نے تم پر سحر کر دیا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نفسیاتی مریض قرار دیتے ہیں۔ مختلف گولیاں کھاتی ہوں لیکن دماغی حالت جوں کی توں ہے۔ **(زاہدہ بی بی' راولپنڈی)**

مشورہ: روزانہ رات سونے سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اَللّٰهُ یَا حَفِیْظُ یَا رَحِیْمُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ اس وظیفے پر تین ماہ تک عمل کریں۔

حالات

گزشتہ بیس سالوں سے عمارات کی تعمیر و آرائش کے ٹھیکے لیتا رہا ہوں۔ ایک وقت تھا کہ کام سے فرصت نہیں ملتی تھی لیکن گزشتہ دو سالوں سے کاروبار ختم ہوگیا ہے۔ لاکھوں روپے کا مقروض بھی ہوگیا ہوں۔ مختلف اداروں میں رقم پھنسی ہوئی ہے اور ملتی نہیں۔ نئے کاموں کی بات شروع ہوتی ہے لیکن پھر معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔ کاروباری حالات نے سخت متفکر کر دیا ہے۔ **(سراج احمد' کراچی)**

مشورہ: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَا وَهَّابُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ جس قدر بھی استطاعت حاصل ہے اس کے مطابق ضرورت مندوں کی مالی مدد کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ کوشش جاری رکھیں۔ حالات میں تغیر آتا رہتا ہے۔ انشاء اللہ یہ دور بھی جلد گزر جائے گا۔ کاروبار میں امانت و دیانت کو ہمیشہ ملحوظ رکھیں۔

فیصلہ

جہاں میرے والدین میرا رشتہ طے کرنا چاہتے ہیں میں راضی نہیں ہوں۔ اس کے علاوہ میرا دل پریشان رہتا ہے اور ایک بے چینی سی رہتی ہے۔ **(فہمیدہ)**

مشورہ: آپ اچھی طرح غور کر لیں کہ کہیں آپ کے والدین کا فیصلہ درست تو نہیں ہے۔ محض جذبات سے کام نہ لیں۔ اس کے بعد روزانہ رات سونے سے پہلے تین سو بار یَا وَکِیْلُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ نماز فجر کے بعد سو بار یَا وَارِثُ پڑھا کریں۔ یہ وظیفہ تین ماہ تک پڑھا جائے۔

ذہنی الجھنیں

ذہنی الجھنیں اور پریشانیاں حد سے بڑھ گئی ہیں' چھوٹی سے چھوٹی بات یا نقصان کو بھی دل پر لے لیتی ہوں۔ جس کی وجہ سے کافی کمزور ہوتی جا رہی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی حل بتائیں۔ **(س'ف' فیصل آباد)**

مشورہ: روزانہ دن میں کسی وقت ایک صاف و شفاف گلاس میں پانی بھر کر کمرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں دن کی روشنی گلاس پر پڑتی ہو۔ پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ تک دیکھا کریں یہ عمل کم از کم دو ماہ کیا جائے۔ انشاء اللہ جن ذہنی الجھنوں اور کمزوریوں کی آپ نے نشاندہی کی ہے ان پر قابو حاصل کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔

منفی خیالات ورجحانات

میری بیٹی کے خیالات' رجحانات اور اس کی سوچ منفی ہے۔ ہر وقت ذہن میں منفی قسم کی سوچ سوچتی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے کبھی مجھ سے اور کبھی اپنے والد سے ڈانٹ پڑتی ہے۔ **(رضیہ' سرگودھا)**

مشورہ: چالیس روز تک روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر پانی یا کسی مشروب پر ایک بار یَا وَدُوْدُ دم کر کے بیٹی کو پلائیں' درمیان میں اگر کچھ ایام رہ جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ بیٹی کے خیالات و رجحانات پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔ بیٹی کو غیر ضروری طور پر ڈانٹنے یا اسے کسی جبر و زبردستی کا احساس دلانے سے گریز کریں۔

سکون واضطراب

میں انجینئرنگ کا طالب علم ہوں' مجھے سکون قلب اور ذہنی یکسوئی کی کمی محسوس ہوتی ہے' ان وجوہ کی بناء پر توجہ کے ساتھ مطالعہ بھی نہیں کر سکتا' میں نے ''عبقری'' میں ایک عمل مراقبہ کے بارے میں پڑھا تھا جو ذہنی و قلبی ارتکاز میں مددگار ثابت ہوتا ہے' از راہ کرم مجھے کوئی آسان طریقہ بتائیں جس سے ذہنی اضطراب سکون میں بدل جائے۔ **(ذیشان بلوچ)**

مشورہ: ذہنی و قلبی اضطراب کی اگر معلوم وجوہات ہیں تو پھر ذہنی طور پر ان سے لاتعلق ہونے کی ارادی و شعوری کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ (1) روزانہ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور سانس آہستگی سے اندر لیں اور ایک بار ''یا اللہ'' دل ہی دل میں کہہ کر آہستگی سے باہر نکال دیں اس طرح متواتر سانس کا عمل کرتے رہیں' اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں۔ (2) رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں' آنکھیں بند کر کے ذہن تمام خیالات سے آزاد کر کے اپنی توجہ اپنے قلب کے اوپر قائم رکھیں۔ دس منٹ یہ عمل کرنے کے بعد سو جائیں۔ یہ دونوں طریقہ کار توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے اور آپ کی شعوری بے چینی کو فرو کرنے میں موثر ثابت ہوں گے۔ انشاء اللہ۔

ام ابوذر بہاولنگر

چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم

میری آنکھوں میں درد تھا اور اس قدر شدید چکر آتے کہ اٹھا ہی نہ جاتا۔ اللہ نے دل میں خیال ڈالا کہ حکیم صاحب کا چائے کی پتی والا نسخہ استعمال کروں' وہ نسخہ بنایا اور دن میں پندرہ بار استعمال کیا۔ میری آنکھوں کا درد 24 گھنٹے میں ختم ہو گیا۔ دو دن بعد چکر آنے ختم ہو گئے

یہ تو ڈاکٹر کے ڈراپر سا ئپریا کو بھی مات دے گیا۔ عبقری 2007ء ستمبر ص نمبر 27 پر نسخہ دیکھا راقمہ کو تو اتنا کامیاب اور فوراً ملنے والی ادویات کا نسخہ بنانے کی عادت ہے اور یوں لگتا ہے حکیم صاحب کا خلوص ہوتا ہے جو بھی نسخہ استعمال کیا تیر بہدف ثابت ہوا۔

یہ نسخہ جب بنایا اور خود استعمال کیا تو بے حد فوائد پائے۔ راقمہ کو عادت ہے کہیں آنا جانا ہو' خدمت خلق کو پیش نظر رکھتی ہے فورتھ ایئر کی طالبہ کو کالج کی ایک تقریب میں دیکھا جس کی آنکھوں سے لگتا تھا کہ خون ٹپک رہا ہے اور اس کو آنکھوں کی اتنی زیادہ سرخی نے بے چین کر رکھا تھا۔

راقمہ کو بڑی بے چینی ہوئی کسی نہ کسی طرح نشست تبدیل کی اور اس بچی تک جا پہنچی۔ وہ طویل عرصے سے آنکھوں کے مرض میں مبتلا ہے۔ اگر یہاں امراض لکھے تو عبقری کو سنبھالنے مشکل ہوں گے آنکھوں میں درد' خارش الرجی' چبھن اور نہ جانے کیا کیا مسائل۔ کئی مرتبہ ایک ماہ تک ہسپتال میں داخل رہی۔ بیرون ملک کے اعلیٰ سے اعلیٰ ڈراپر استعمال کیئے' میں نے اس کو تسلی دی اور کہا کہ آپ کے والدین اس علاج سے بہت مقروض ہو چکے ہیں۔ بقول اس بچی کے اب تو دوا لینے کی بھی سکت نہیں ہے اور امتحان میں صرف دو ماہ باقی ہیں۔ راقمہ ہمیشہ اپنے پرس میں اس دوا کا ایک زائد ڈراپر ضرور رکھتی ہے۔ راقمہ نے اس بچی کی آنکھوں پر دم کیا اور چائے کی پتی والا ڈراپر اسے دیا اور دن میں پندرہ مرتبہ استعمال کرنے کو کہا اس طالبہ نے بہت بے قراری سے میرے ہاتھ سے ڈراپر لے لیا۔ فوراً اس نے اپنی آنکھوں میں چند قطرے ڈالے اور تشکر آمیز نگاہ راقمہ پر ڈالی کچھ منٹ گزرے تو اس نے آنکھوں میں ٹھنڈک محسوس کی اور چبھن کم ہو گئی۔

وعدے کے مطابق اس کا ایک ہفتے بعد فون آیا کہ ڈراپر ختم ہو گیا ہے آنکھوں کی تکلیف بھی بہت کم ہو گئی ہے راقمہ نے فون پہ کہا۔ ڈراپر بھی آ کر لے جاؤ اور نسخہ بھی۔ وہ طالبہ آئی میں نے اس کی آنکھوں کو دیکھا تو حیران رہ گئی سرخی نام کی کوئی چیز باقی نہ تھی۔ بلکہ شفاف آنکھ تھی بالکل صحت مند آنکھ' راقمہ اس طالبہ کو کہہ رہی تھی حکیم صاحب اور عبقری کو دعائیں دو جو خلوص سے محنت کرتے ہیں۔

ایک خاتون کی آنکھوں میں ہمیشہ خارش رہتی۔ اس خاتون کے بقول میں نے تو کوئی دنیا کا ڈاکٹر نہیں چھوڑا مگر میری آنکھوں کی خارش نہ گئی۔ راقمہ نے ان سے گزارش کی کہ اب آپ حکیم صاحب کا نسخہ استعمال کریں اور کچھ دن مستقل استعمال سے ان کی آنکھوں کی خارش ٹھیک ہوئی بلکہ ہمیشہ کیلئے نجات مل گئی۔

میں نے کثیر تعداد میں نسخہ بنایا اور لاتعداد افراد تک پہنچایا۔ ایسا اتفاق ہوا کہ میرے پاس تیار شدہ نسخہ ختم ہو گیا۔ مجھے تازہ مہندی کے پتے نہ ملے اور نسخہ نہ بن سکا۔ جون جولائی 2009ء میں راقمہ کی آنکھوں میں درد تھا اور اس قدر شدید چکر آتے کہ اٹھا ہی نہ جاتا۔ ایک ہفتہ اس شدید تکلیف میں گزر گیا تو میرے ہمسفر نے کہا اسپیشلسٹ کو دکھا لیتے ہیں لیکن مجھ کو تو گوارا نہیں کہ عبقری اور حکیم صاحب کی کتب گھر میں موجود ہوں اور پھر بھی ڈاکٹر صاحبان کے پاس جاؤں۔ اللہ نے دل میں ڈالا حکیم صاحب کا چائے کی پتی والا نسخہ استعمال کرتی ہوں وہ ہی نسخہ بنایا اور دن میں پندرہ بار استعمال کیا بلکہ رات کو بھی سرہانے رکھتی کہ جب آنکھ کھلے تو استعمال کر لوں۔ نسخہ کا کثیر تعداد میں استعمال کرنا بہت مفید ثابت ہوا۔ میری آنکھوں کا درد صرف 24 گھنٹے میں ختم ہوا۔ دو دن بعد چکر آنے ختم ہو گئے۔

میری دور کی نگاہ تو دوبارہ ایسی ہی ہو گئی جیسی بچپن میں تھی۔ البتہ قریب کی نگاہ کیلئے اب بھی عینک استعمال کرتی ہوں۔ امید ہے جلد ہی یہ مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔ واقعات تو بہت ہیں لیکن تحریر نہیں کیے ہیں۔ کاش ہماری خواتین حکما کی کتب کو اپنائیں تو کبھی بیمار نہ ہوں۔ عبقری پڑھنے والے کبھی مسائل کا شکار نہیں ہوتے۔

چھ نفل پڑھنے سے ہر قسم کی خارش کا خاتمہ

2009ء کا عبقری کا شمارہ ہے۔ اللہ ان خاتون کو بہت زیادہ جزائے خیر دے۔ انہوں نے اتنا قیمتی نسخہ لکھا ہے ہر وقت دعا گو ہوں۔ مجھے اچانک خارش شروع ہو گئی۔ خارش کی دوا استعمال کی ٹوٹکے بھی آزمائے مگر خارش ٹھیک نہ ہوئی جیسے ہی عبقری میں خارش کے حوالے سے نوافل کا پڑھا۔ راقمہ نے فجر کی نماز کے بعد اشراق کے دو نفل پڑھے اور اس کا ثواب حضرت نوح علیہ السلام کو بخش دیا۔ واقعی میں نے سوچا کوئی جادوئی دوا پی لی ہے۔ آنکھوں کی خارش کا نام و نشان نہیں رہا۔ پھر میں نے الرجی کیلئے کسی کو یہ نفل بتائے ان کی الرجی نوافل پڑھنے سے بالکل ٹھیک ہو گئی۔

اتفاق سے مجھے خارش ہوئی اور اتنی شدید کہ خارش کرتے کرتے میرے ہاتھ دکھ جاتے' اتنی شدید تکلیف' رات کو لیٹنے سے قاصر' یہی نفل میں نے اس ترتیب سے پڑھے کہ فجر کی نماز کے بعد اشراق کے وقت' ظہر کی نماز کے بعد' مغرب کی نماز کے بعد' پھر عشاء کی نماز کے بعد اور ان کا ثواب حضرت نوحؑ کو پہنچایا یقین جانیے صرف ایک دن میں میری خارش ختم ہو گئی۔ ہم اللہ پہ اتنا یقین نہیں کرتے۔ اگر ایسا ہو جائے کہ ہم جائے نماز پر بیٹھ کر ہی کہیں اللہ شفا کی پڑیا بھیج دے تو کیسا بھی مرض ہو شفا ہوتی ہے۔

رزق کی فراوانی کیلئے

سیدنا حسن رضی اللہ عنہ کو خواب میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت ہوئی تو انہوں نے اپنی تنگدستی کا ذکر کیا آپؐ نے دعا تعلیم فرمائی۔ اَللّٰھُمَّ اقْذِفْ فِیْ قَلْبِیْ رَجَاءَ کَ وَاقْطَعْ رَجَائِیْ عَمَّنْ سِوَاکَ حَتّٰی لَااَرْجُوْ اَحَدً غَیْرَکَ اللّٰھُمَّ وَ مَا ضَعُفَتْ عَنْہُ قُوَّتِیْ وَقَصَرَ عَنْہُ عَمَلِیْ وَلَمْ تَنْتَہِ اِلَیْہِ رَغْبَتِیْ وَلَمْ تَبْلُغْہُ مَسْاَلَتِیْ وَلَمْ یَجْرِ عَلٰی لِسَانِیْ مِمَّا اَعْطَیْتَ اَحَدًامِّنَ الْاَوَّلِیْنَ وَ الْاٰخِرِیْنَ مِنَ الْیَقِیْنِ فَخَصِّنِیْ بِہٖ یَا رَبَّ الْعٰلَمِیْنَ o

اے اللہ! میرے دل میں اپنی امید ڈال دے اور میری امید کو اپنے علاوہ سے منقطع کر دے۔ حتیٰ کہ تیرے علاوہ میں کسی سے امید نہ لگاؤں۔ اے اللہ! وہ یقین جو تو نے اولین و آخرین کو عطا کیا ہے جس کے حصول سے میری قوت ضعیف ہے اور میرا عمل اس سے (یعنی اس کے حصول سے) کم و ناقص ہے۔ میری رغبت اور میرا سوال اس تک نہیں پہنچا اور نہ میری زبان پر (اس یقین کے کلمات) جاری ہوئے۔ پس مجھے اس یقین کے ساتھ خاص کر دے۔ **(محمد عاطف' لاہور)**

آئیں تندرستی کا ایک راز پائیں

ایک صاحب حیران اور پریشان ہیں کہ مجھے کالا یرقان یعنی ہیپاٹائٹس ہوگیا ہے' بڑے مہنگے اور قیمتی انجکشن لگوائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔اس گھوٹے کے چند ہفتے کے استعمال سے ایسے صحت منداور گلاب کے پھول کی طرح ہوئے کہ جیسے پہلے کچھ تھا ہی نہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! جب سے بندہ نے قلم اور کاغذ سے محبت کی ہے۔ اپنے اور لوگوں کے روحانی اور طبی تجربات مخلوق خدا تک پہنچانے کا فکر کیا ہے۔اس دن سے اللہ تعالیٰ کا کرم اور مخلوق کی خاص توجہ خاص طور پر ان لوگوں کی جو اپنا راز اپنی اولاد کو بھی دینے کو تیار نہیں تھے انہوں نے نہایت خلوص سے بندہ کو اپنا راز بتایا ہے اور اس میں سعادتمندی محسوس کی ہے کہ ہم نے ایک ایسے شخص کو اپنا صدری راز بتایا جس نے مخلوق خدا تک اسے سنوار کر ضرور پہنچانا ہے۔

ایک دن ملاقات کیلئے ایک اخبار فروش تشریف لائے چونکہ وہ بڑی کثیر تعداد میں عبقری گھر گھر تقسیم کرتے ہیں' شوق ملاقات یوں بڑھا کہ جہاں جہاں عبقری دیتے ہیں ہر گھر کوئی نہ کوئی تعریفی تبصرہ ضرور دیتا ہے۔موصوف کہنے لگے کہ مجھے ایک گھر سے یہ وظیفہ ملا' یہ چیز فلاں شخص نے دی کہ عبقری تک پہنچا دیں۔ان مختلف تحائف میں ایک تحفہ یہ بھی تھا جو کہ مجھے بہت اچھا لگا پھر اسے مسلسل آزمایا آزمائش کے دوران ایک مشہور معالج نے دعویٰ کر کے اپنا ایک راز بیان کیا۔اس دعویٰ کے بعد جب انہوں نے راز لکھنے کیلئے قلم اٹھایا تو میں حیرت زدہ ہو گیا کہ یہ بھی وہی راز تھا جو مجھے اخبار فروش نے پہنچایا تھا۔وہ مشہور معالج کہنے لگے یہ نسخہ دراصل بھاٹی گیٹ لاہور میں ایک مشہور معالج' مصنف اور محقق حکیم عبدالرشید جیلانی مرحوم کا ہے۔حکیم صاحب سے یہ راز بہت عرصہ تعلق اور خدمت کے بعد ملا وہ اسے بہت استعمال کراتے تھے۔ساتھ یہ بھی فرماتے تھے کہ یہ نسخہ میرے مطب کی جان ہے اور 40 سے زیادہ بیماریوں میں اسے استعمال کراتا ہوں۔ جہاں مجھے کسی مرض کی سمجھ نہیں آتی وہاں میں یہ نسخہ استعمال کراتا ہوں۔میرا اللہ مجھے مایوس نہیں کرتا۔ ہر حال میں مریض شفاء یاب ہوتا ہے۔معالج مزید کہنے لگے میں نے خود جیلانی صاحب کو یہ چٹکی دیتے اور لوگوں کو مطمئن ہوتے دیکھا۔اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے معالج نے بتایا کہ میں اس کمالات بھرے راز کو گزشتہ 28 سال سے استعمال کرا رہا ہوں۔اب قارئین ان سب حضرات کے مشاہدات تجربات خود میرے تجربات ان سب کو ملا کر آپ کی خدمت میں اس کے جو فوائد حاصل ہوئے وہ قارئین کی امانت سمجھ کر پیش خدمت کر رہا ہوں۔کل قیامت کے دن کوئی نہ کہے کہ میں نے قارئین سے کچھ چھپایا تھا۔ ہاں اتنا آپ بھی کریں کہ آج کے بعد اپنے تجربات یا مشاہدات ضرور لکھ کر ارسال کریں۔

فوائد:۔ انفیکشن کہیں بھی ہو' جیسے ایک صاحب کو گردوں میں انفیکشن تھی ۔پس مسلسل آ رہی تھی انہوں نے کچھ ہفتے استعمال کیا وہ دن اور آج کا دن پھر کبھی پس نہیں آئی۔ بے شمار مریضوں نے پراسٹیٹ گلینڈ بڑھے ہوئے غدود کیلئے استعمال کیا انہیں اتنا فائدہ ہوا کہ آپریشن کی ضرورت نہ پڑی حتیٰ کہ بعض آپریشن کرا کے بھی عاجز آ چکے تھے۔مرض کا خاتمہ نہیں ہوا تھا' جب انہوں نے استعمال کی تو انہیں بھی اتنا ہی فائدہ ہوا۔دل کے مریضوں کو جنہیں دورہ پڑ چکا ہو یا دورے کے اثرات اور علامات ہوں انہیں بہت فائدہ ہوا۔معدے کے انفیکشن السر' تیزابیت' جھلی کا سکڑ جانا یا گیس تبخیر نے عاجز کر دیا ہو' غذا کی نالی جلتی رہتی ہو' ایسی حالت میں یہ دوا لاجواب اثر رکھتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن' سینے کی جلن' معدے کی جلن' طبیعت میں بے چینی' سانس پھولنا وغیرہ کے لئے جس جس نے آزمایا مفید پایا۔ جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی حتیٰ کہ ایسے ایسے مریضوں نے آزمایا جو یورک ایسڈ کو ختم کرنے کی ہر دوا سے عاجز آ چکے تھے۔ ایک صاحب نے بیرون ملک سے بنی یورک ایسڈ کی دوائی مسلسل اتنی استعمال کی کہ خود گردے' دل اور معدہ بے انتہا متاثر ہوا۔انہوں نے جب یہ دوائی استعمال کی تو اتنے مطمئن کہ حد سے زیادہ۔ پیشاب کی بیماریوں میں یہ پیام شفاء سے کم نہیں' پیشاب کی جلن' قطرہ قطرہ آنا' پیشاب کی رکاوٹ' حتیٰ کہ پتھری کیلئے (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عبقری" کی ایجنسی اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں۔

ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔

فون: 061-4514929-0300-7301239

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0322-9650302 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور، بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

جلد کو چکنا کرنے کیلئے ایک انڈے کی زردی لیں اس میں ایک چائے کا چمچ روغن بادام ملا کر مالش کریں چند روز میں نمایاں فرق معلوم ہوگا۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

مجھے اپنے مقدر کی خوشی نہیں مل سکی؛ جن سے منگنی ہوئی وہ ملک سے باہر چلے گئے۔ گھر والوں نے ان کا انتظار نہ کیا اور ایک معمولی سا رشتہ قبول کرلیا۔ آج میری شادی کو دس سال ہوگئے ہیں وہ لڑکا ملک واپس آ گیا ہے۔ اب اس کے آنے سے پرانی خواہشوں کے زخم تازہ ہوگئے ہیں

بدگمانی بڑھتی رہی

میرے بیٹے کو یہ وہم ہوگیا ہے کہ مجھے اس کا خیال نہیں اور میں اس کی شکایتیں کرتی رہتی ہوں' اس کے والد سے بھی اور گھر پر آنے والے رشتے داروں سے بھی' وہ مجھے غلط سمجھتا ہے۔ میں اس کی بھلائی چاہتی ہوں اور وہ بدگمان ہورہا ہے۔ کوئی سمجھانے والا بھی نہیں' سسرال میں سب میرے خلاف ہیں۔ بچے کو بھڑکاتے ہیں۔ ہم سب ساتھ ہی رہتے ہیں۔ **(شہلا عمر' لاہور)**

مشورہ:۔ آپ نے بیٹے کی عمر نہیں لکھی' بچوں کی تربیت میں اس طرح کے کئی مشکل مرحلے آتے ہیں جب والدین ان کے ساتھ بھلائی کر رہے ہوں اور وہ برائی سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ اپنی بات کو پراثر بنانے کیلئے اسے محبت کا احساس دلا دینا چاہیے۔ آپ ماں ہیں خیال تو بہت رکھتی ہوں گی لیکن بچے اس محبت کا احساس نہیں کرپاتے۔ خاندان والوں کے سامنے اسے برا بھلا نہ کہیں اور نہ کسی سے شکایتیں کریں۔ اس طرح بچوں کی عزت نفس متاثر ہوتی ہے۔ والد سے علیحدگی میں بچے کے حوالے سے گفتگو کی جاسکتی ہے اور ضروری ہو تو بچے کو بھی شامل کرلیں۔ جو لوگ بچے کو آپ کیخلاف بھڑکاتے ہیں ان کی پرواہ نہ کریں۔ وقت کے ساتھ حقائق سامنے آ ہی جاتے ہیں۔

انصاف تو کرنا ہوگا

دراصل میں نے دو شادیاں کی ہیں' بڑی بیوی کا بہت زیادہ خیال رکھا' یہ بات چھوٹی بیوی اور ان کے بچوں کو بری لگی' آج کل گھر میں کچھ مہمان آئے ہوئے ہیں' چھوٹی بیوی اور بیٹی میرے ساتھ اچھی طرح بات نہیں کرتیں۔ مہمانوں کے سامنے مجھے شرمندگی ہوتی ہے۔ کاروباری مصروفیات بھی ہیں' عجیب پریشانی ہے۔ نہ گھر والوں کے بغیر رہا جاتا ہے اور نہ ہی ان کے ساتھ رہنا ممکن نظر آرہا ہے۔ **(علیم الدین' سکھر)**

مشورہ:۔ بیوی اور بچوں کے ساتھ انصاف سے کام لیں تاکہ کسی کو شکوہ نہ ہو' خاص طور پر بیٹی کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں' بیٹیوں کے دل بہت نازک ہوتے ہیں۔ بیٹے سے بھی تفصیل سے بات کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کی بدگمانی دور ہوسکے۔ آپ کو خود اس بات کا احساس ہے کہ آپ نے کس کا زیادہ خیال رکھا اور کس کا کم۔ تعلقات میں توازن رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ محرومیاں پیدا نہ ہوں۔ ایک بیوی اور بچوں کے معاملات کو دیکھنا اور تعلقات نبھانا کچھ آسان نہیں ہوتا۔ دو بیویوں اور بچوں میں انصاف کرنا تو زیادہ مشکل کام ہے لیکن بہرحال یہ بہت ضروری ہے۔

شمع شوق بجھ گئی

میری عمر 24 سال ہے۔ ابھی شادی نہیں ہوئی۔ ایک شادی شدہ شخص سے محبت کرنے لگی ہوں' جہاں میں پہلے جاب کرتی تھی وہ بھی وہیں تھے۔ انہوں نے خود مجھ سے شادی کا ذکر کیا' ان کے ہاں اولاد نہیں تھی۔ ان کی بہنیں میرے گھر رشتے کیلئے آئیں' پھر انہوں نے اپنی بہنوں کی شادی کی اور کہا کہ قرض اتر جانے دو' اس کے بعد انہوں نے کہا کہ باہر چلا جاؤں گا' پھر کچھ ہوسکے گا۔ میں یہاں رہتے ہوئے بیوی کو نہیں چھوڑ سکتا۔ اب کہتے ہیں کہ میں ان کی ذمہ داری نہیں ہوں' پہلے کہتے تھے کہ تم میری ذمہ داری ہو۔ محبت تو وہ کرتے ہیں اور میں بھی مگر معاملات آگے نہیں بڑھتے۔ اب ان کی اکثر اپنی بیوی سے بھی لڑائی ہوتی رہتی ہے۔ **(ص' حیدرآباد)**

مشورہ:۔ ان کی اپنی بیوی سے لڑائی ہو یا نہ ہو اس سے آپ کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اچھا ہوا جو انہوں نے شادی سے پہلے ہی بے رخی اختیار کرلی ورنہ بعد میں تو آپ کیلئے حالات اور زیادہ مشکل ہوجاتے۔ ان سے ملنا چھوڑنے کے ساتھ ان کا خیال بھی ذہن میں نہ لائیں۔ کبھی تکلیف دہ فیصلے انسان کے اپنے حق میں بہتر ہوتے ہیں لیکن اس کا اندازہ وقت گزرنے کے بعد ہوتا ہے۔

بڑھتے ہوئے شبہات

میرے والد کی عمر ساٹھ سال ہے' ہر ایک کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہیں' دو ماہ پہلے ملازمت بھی ختم ہوگئی اب تو اور زیادہ تلخ مزاج ہوگئے۔ گھر میں رشتے داروں کا آنا جانا پسند نہیں کرتے۔ کہتے ہیں آنے والوں سے زیادہ بات نہ کرو' خود ہی چلے جائیں گے۔ سب کی توجہ چاہتے ہیں' خاص طور پر والدہ کو تو اپنے پاس سے اٹھنے نہیں دیتے۔ وہ کسی سے فون پر بات نہیں کرسکتیں۔ سمجھتے ہیں کہ ان کی برائیاں کررہی ہیں' دو بہنیں ہیں ان کے رشتے بھی نہیں ہو پارہے۔ **(محمد سمیع' گجرات)**

مشورہ:۔ والد کے مزاج میں شک وشبہ بڑھ گیا ہے اور یہ ذہنی مرض کی علامت ہے۔ پہلے تو وہ ملازمت کی ذمہ داریوں کی انجام دہی میں مصروف ہوتے ہوں گے اس لئے ان کی تکلیف دہ عادتوں کا زیادہ احساس نہ ہوگا لیکن اب مستقل سامنا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ آپ کی والدہ کب تک یہ برداشت کریں گی' کوشش کریں ان کو سمجھانے سے صورتحال بہتر ہوجائے ورنہ دماغ کے ڈاکٹر کو بھی دکھایا جاسکتا ہے۔

کچھ خواہشوں کے داغ

مجھے اپنے مقدر کی خوشی نہیں مل سکی' جن سے منگنی ہوئی وہ ملک سے باہر چلے گئے۔ گھر والوں نے ان کا انتظار نہ کیا۔ میری بھی بات نہ مانی اور ایک معمولی سا رشتہ قبول کرلیا۔ آج جب کہ میری شادی کو دس سال ہوگئے ہیں وہ لڑکا ملک واپس آ گیا ہے۔ میں نے اپنی زندگی پر صبر کرلیا تھا اور اب اس کے آنے سے پرانی خواہشوں کے زخم تازہ ہوگئے ہیں۔ اس کیلئے اچھے اچھے رشتے ہیں' میں حیران ہوں کہ اسے میرا خیال تک نہیں' وہ ملا تو توجہ سے میری طرف دیکھا تک نہیں۔ میں تو اپنے بچوں اور شوہر کو چھوڑ کر اس سے ملنے گئی اور وہ ضروری کام کا کہہ کر گھر سے چلا گیا۔ **(شبانہ' کراچی)**

مشورہ:۔ یہ تو اپنے اپنے محسوس کرنے کی بات ہے ورنہ ہر شخص کو اس کے مقدر کی خوشی ملتی ہے۔ آپ چاہیں تو پرانی باتوں کو پھر سے ذہن میں تازہ کرکے خود کو تکلیف پہنچالیں اور چاہیں تو اپنی زندگی کے موجودہ لمحات کو خوشیوں سے بھر لیں۔ جس طرح لڑکے کو آپ کا خیال نہیں اسی طرح آپ کو بھی اس سے ملنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کی اپنی زندگی مکمل ہے۔ اچھا ہوا جو گھر والوں نے انتظار نہیں کیا ورنہ اب آپ کی شادی کا مسئلہ ہوسکتا تھا اور پھر وہ بھی عدم توجہی کا مظاہرہ کرتا تو آج سے کہیں زیادہ دکھ ہوتا۔ پرانی خواہشوں کے داغ وقت کے ساتھ مٹ جانے اچھے ہوتے ہیں۔

گھریلو اتفاق کا آزمودہ عمل

(اشتیاق احمد، سکھر)

حضرت سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حضورؐ کی خدمت میں اپنی مفلسی محتاجی کی شکایت کی۔آپؐ نے فرمایا تم گھر میں سلام کر کے داخل ہوا کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو پھر مجھ پر درود بھیجو ایک بار قُلْ هُوَ اللّٰه شریف پڑھو اس شخص نے ایسا ہی کیا پھر اللہ نے اس کو مالا مال کر دیا

ایک بزرگ فرماتے ہیں مجھ پر بہت سختیاں کی گئیں جب سختیاں انتہا کو پہنچ گئیں تو میں عاجز آ کر زمین پر لیٹ گیا اور میری زبان پر قرآن پاک کی یہ دو آیات جاری ہو گئیں۔ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۵ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۵ (پ30 سورہ الم نشرح) ان آیات کی برکت سے وہ تمام سختیاں دور ہو گئیں۔ مصیبت زدہ اور بیمار کو چاہیے انہی بزرگ کی طرح زمین پر لیٹ جائے اور یہ آیات پڑھے انشاءاللہ تمام مشکلیں آسان ہوں گی۔

عشق سے چھٹکارے کا عمل:۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ا وَ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ا اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ا لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّ لَا نَوْمٌ ا باوضو تین بار پڑھ کر اول و آخر درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں یہ عمل چالیس دن تک کریں۔

قرضہ اتارنے کیلئے:۔ اَللّٰهُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَ اَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ تا حصول مراد ہر نماز کے بعد 11‘ 11 بار اور صبح و شام 100‘ 100 بار اول و آخر درود شریف پڑھیے اس دعا کے بارے میں امیر المومنین حضرت علیؓ فرماتے ہیں اگر تجھ پر پہاڑ جتنا قرض بھی ہوگا تو انشاءاللہ ادا ہو جائے گا۔

برائے رزق اور ادائے قرض:۔ یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ پانچ سو بار اول آخر درود شریف گیارہ مرتبہ بعد نماز عشاء ننگے سر کھلے آسمان تلے کھڑے کھڑے پڑھیں انشاءاللہ رزق میں برکت ہوگی۔ یَا بَاسِطُ روزانہ بعد نماز فجر کے دس بار پڑھے اول و آخر درود شریف پڑھ کر دونوں ہاتھ منہ پر پھیر لیں۔

حافظے کیلئے:۔ بہت سے بزرگوں سے مروی ہے اپنے پڑھنے لکھنے کے وقت اپنا منہ کعبے کی طرف کر لیا کریں حافظہ بہت اچھا ہو جائے گا۔

غم کا علاج:۔ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ 60 بار روزانہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں انشاءاللہ تمام رنج و غم دور ہوں گے اور دل کی گھبراہٹ کیلئے بھی یہ عمل مفید ہے۔

روزی میں برکت کا بہترین نسخہ:۔ اگر بے روزگاری سے تنگ ہیں تو اس نسخہ پر عمل کیجئے جیسا کہ حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر اپنی مفلسی و محتاجی کی شکایت کی۔ آپؐ نے فرمایا جب تم گھر میں داخل ہوا کرو تو سلام کر کے داخل ہوا کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو پھر مجھ پر درود بھیجو ایک بار قُلْ هُوَ اللّٰه شریف پڑھو اس شخص نے ایسا ہی کیا پھر اللہ نے اس کو مالا مال کر دیا۔

گھریلو اتفاق کا عمل:۔ سب گھر والوں میں اتفاق کیلئے بعد نماز جمعہ لاہوری نمک پر ایک ہزار بار یَا وَدُوْدُ پڑھیں اول و آخر دس دس بار درود شریف پڑھیں۔ اس وقت سے اس نمک کا برتن زمین پر نہ رکھیں کسی اونچی جگہ پر رکھیں وہ نمک سات دن گھر کی ہانڈی میں ڈالیں سب کھائیں اللہ تعالیٰ سب میں اتفاق پیدا کریں گے۔ ہر جمعے والے دن یہ عمل کر لیا کریں۔

کسی بھی مشکل کے حل کیلئے:۔ حضرت سعید ابوالخیری رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ اگر کسی کو کوئی مشکل پیش آئے تو یہ رباعی 1001 مرتبہ مع درود شریف اول و آخر 11‘ 11 بار پڑھے اگر کام نہ ہو تو قیامت کے دن میرا دامن اور اس کا ہاتھ ہو۔ رباعی یہ ہے۔

اے آنکہ بذات خویش پائند توئی
وز دامن شب صبح نمائندہ توئی
کار من دل خستہ قوی بستہ شد
بکشائی خدایا کہ کشائندہ توئی

ٹینشن کم کرنے کیلئے

ٹینشن اور ڈپریشن کم کرنے کیلئے عملِ تنفس یعنی سانس کی ورزش مفید ہے۔ اس کیلئے فجر کا وقت بہتر ہوتا ہے کہ اس وقت عموماً دھواں اور شور و غل نہیں ہوتا۔ یہ عمل کرنے کیلئے کسی ہوا دار کمرے میں جائیے۔ پہلے اپنی انگلی ناک کے الٹے نتھنے پر رکھ کر معمولی سا دبائیں اور ناک کی سیدھی جانب سے سانس لیں اب سیدھی طرف دبائیں اور الٹی جانب سے سانس نکال دیں اس طرح کم از کم 30 بار یہ عمل دہرائیں۔ اگر اس سے زائد بھی کر لیں تو کوئی حرج نہیں اس سے انشاءاللہ آپ ٹینشن میں کمی اور کافی فرحت محسوس کریں گے۔ **(فرحت نذیر، اٹک)**

مرکزِ روحانیت و امن میں اسمِ اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر‘ جھنگ۔ سید مہدی حسین‘ گجرات۔ محمد غضنفر‘ خوشاب۔ نادر خان‘ سوات۔ غلام مرتضیٰ‘ لاہور۔ نعیم جعفر ڈوگر‘ شام کوٹ۔ مسز محمد اسلم‘ جھنگ۔ عامر شہزاد‘ لاہور۔ علی راجہ عامر‘ جھنگ۔ محمد ساجد‘ ملتان۔ ہاجرہ اسد‘ محمد ایوب‘ عبدالباری‘ بہاولپور۔ اسد اختر‘ لاہور۔ غیاث احمد‘ راجن پور۔ امتیاز احمد سلیمی‘ عدیل ممتاز راٹھور‘ ملتان۔ عمارہ فرحان‘ عثمان جمیل‘ بہاولپور۔ محمود بلال‘ رمضان زرگر‘ راولپنڈی۔ شازیہ راشد‘ راولپنڈی۔ عائشہ ہاشمی‘ نصیر احمد‘ ایبٹ آباد۔ بابر حسین شاہ‘ اسلام آباد۔ اعظم شہزاد‘ رحمت علی شاہ‘ پشاور۔ شمس الحق‘ جامشورو۔ مشتاق احمد‘ مانسہرہ۔ سعدیہ جبیں‘ فیصل آباد۔ ڈاکٹر مظہر اقبال‘ چکوال۔ ذوالکیف احمد‘ گلگت۔ ریحانہ ابراہیم‘ گوجرانوالہ۔ شاہد نذیر‘ کوہاٹ۔ ڈاکٹر احمد خان‘ ملتان۔ اکرام کرک‘ محمد طارق محمود‘ بہاولنگر۔ احسان حکیم‘ کراچی۔ منظور شاہ‘ ایبٹ آباد۔ ڈاکٹر سمیع اللہ‘ پشاور۔ ایم علی طارق‘ خان پور۔ محمد شفیق‘ اسلام آباد۔ وحید الطاف‘ پاکپتن۔ محمد آصف‘ فیصل آباد۔ عبدالستار‘ بولان۔ وقار احمد یوسف‘ شفیع اللہ خان‘ چوہدری اسلم‘ جھنگ۔ پروین اختر‘ سرگودھا۔ ایس اے زیدی‘ واہ کینٹ۔ ارباب عبدالرؤف‘ پشاور۔ کریم بخش‘ مظفر گڑھ۔ محمد اشرف‘ بہاولپور۔ خالد حسین‘ اٹک۔ صائمہ کنول‘ محمد ہاشم‘ کوئٹہ۔ عبدالجبار‘ منڈی بہاؤالدین۔ سمیرا عزیز‘ لاہور۔ علی عنایت اللہ‘ لاہور۔ یوسف راہی‘ ڈاکٹر جلیل احمد‘ صائمہ حسن‘ سلطان احمد آصف‘ سرگودھا۔ تحسین جاوید‘ جہانیاں۔ سید نور عالم شاہد‘ حبیب اللہ خان‘ ڈی آئی خان۔ حافظ محسن طارق‘ چکوال۔ ریحانہ ثروت مبشر‘ الٰہی بخش بروہی‘ نواب شاہ۔ حافظ حفیظ اللہ‘ سلطان جہاں بیگم‘ نسرین‘ راولپنڈی۔ حارث محمود‘ مبشر اجمل‘ ملتان۔ قاری عزیز خان‘ صائمہ نورین‘ فاطمہ فیصل‘ محمد سلیم‘ ہری پور۔ سید نقیر الدین‘ کراچی۔ محمد وقاص‘ فیصل آباد۔ الٰہی بخش‘ ڈیرہ اسماعیل خان۔ ڈاکٹر محمد آزاد اعوان‘ جہلم۔

حقیقی استغناء:۔ اگر جدوجہد کرتے ہوئے کامیابی کو صرف اللہ تعالیٰ کے حوالے کرو گے تو لوگوں سے بے پرواہ ہو جاؤ گے اور یہی حقیقت استغناء ہے۔

تین سوالوں کے انوکھے جواب

سمن خان آفریدی

اپنے وقت کا ایک بادشاہ اپنے وزیر سے کسی وجہ سے ناراض ہوجاتا تو وزیر کو حکم جاری کرتا کہ تم تین سوالوں کا جواب دو تو تجھے چھوڑ دوں گا اور انعامات سے بھی نواز وں گا اور اگر جوابات نہ دیئے تو تجھے ہمیشہ کیلئے حوالات میں بند کردونگا اور مزید سزا بھی دوں گا

اپنے وقت کا ایک بادشاہ اپنے وزیر سے کسی وجہ سے ناراض ہوجاتا ہے اور وزیر کو حکم جاری کرتا ہے کہ تم ان تین سوالوں کا جواب دے دو تو تجھے میں چھوڑ دوں گا اور تجھے انعامات سے بھی نواز دوں گا اور اگر جوابات نہ دیئے تو تجھے میں (بادشاہ) ہمیشہ کیلئے حوالات میں بند کردوں گا اور مزید سزا بھی دوں گا۔ وزیر بڑے ادب سے کہتا ہے عالم پناہ وہ تین سوال کون سے ہیں' بادشاہ سوال کرتا ہے۔

1:۔ سچ کیا ہے۔ 2:۔ جھوٹ کیا ہے۔ 3:۔ غرض کیا ہے۔

ان تین سوالوں کا جواب دے دو وزیر عرض کرتا ہے کہ عالم پناہ ان تین سوالوں کے جواب میں ابھی نہیں دے سکتا مجھے کچھ وقت دے دیں۔ بادشاہ اسے سات دن کا وقت دیتا ہے وزیر اپنے گھر چلا آتا ہے اور بیوی سے کہتا ہے کہ تجھے ان تین سوالوں کا جواب معلوم ہے تو وزیر کی زوجہ نے عرض کی کونسے تین سوال؟ تو وزیر نے وہی تینوں سوال دہرائے تو اس کی زوجہ کہتی ہے مجھے ان تینوں سوالوں کے جوابات معلوم نہیں تو وزیر اپنی زوجہ محترمہ کو کہتا ہے کہ میرے لئے سفر کا سامان تیار کرو اور گھوڑے پر لادو۔ وزیر کی زوجہ محترمہ نے ایسا ہی کیا۔ وزیر گھوڑے پر بیٹھ کر روانہ ہوجاتا ہے اور کافی پریشان ہوتا ہے تقریباً آدھے دن کا سفر طے کیا ہوگا کہ ایک کسان دیکھ کر (جو کھیتوں میں کام کررہا ہوتا ہے) بھاگا بھاگا آتا ہے اور وزیر کو کہتا ہے کہ بھائی کیوں اتنے پریشان ہو اور کہاں جارہے ہو۔ پھر وزیر گھوڑا روک کر سارا واقعہ سناتا ہے تو کسان کہتا ان تینوں سوالوں کا جواب مجھے معلوم ہے تم اپنے گھوڑے سے نیچے اتر آؤ۔ وزیر ایسا ہی کرتا ہے کسان جو کھیت میں جتنا کام ادھورا چھوڑ آیا تھا وہ کام مکمل کرکے واپس وزیر کے پاس آجاتا ہے اور وزیر کو کہتا ہے کہ تمہارا پہلا سوال کون سا ہے وزیر عرض کرتا ہے میرا پہلا سوال ہے کہ سچ کیا ہے؟

کسان:۔ موت ایک دن آنی ہے' سب لوگوں نے مرنا ہے اور قیامت سچ ہے' میدان محشر لگے گا۔

وزیر یہ جواب سن کر بہت خوش ہوتا ہے' کسان عرض کرتا ہے تمہارا دوسرا سوال کونسا ہے' وزیر پوچھتا ہے جھوٹ کیا ہے؟

کسان:۔ اس دنیا میں دھن دولت' بلڈنگ' محل' بنگلے سواریاں یہ سب کچھ جھوٹ ہیں۔ وزیر دوسرا جواب سن کر بہت خوش ہوتا ہے' کسان پھر پوچھتا ہے تیسرا سوال بھی بتاؤ۔ وزیر پوچھتا ہے غرض کیا ہے؟

کسان:۔ تم ایسے کرو میرے گھر آؤ اس سوال کا جواب میں تمہیں اپنے گھر جاکر بتاؤں گا' وزیر کہتا ہے کہ تمہاری مہربانی ہوگی کہ اس کا جواب ادھر ہی دے دو' کسان انکار کردیتا ہے اور کہتا ہے کہ میرے گھر چلو اس کا جواب ادھر ہی دوں گا ورنہ نہیں۔

وزیر خاموشی سے کسان کے پیچھے چل دیا اور گھر آنے کے بعد گھر میں داخل ہوجاتا ہے۔ کسان کہتا ہے تجھے تیسرے سوال کا جواب چاہیے وزیر نے جلدی سے سر ہلا دیا! ہاں۔ تو کسان نے کہا کہ تمہارے سامنے ایک رسی سے کتا بندھا ہوا ہے' اس کے سامنے ایک پانی سے بھرا برتن ہے جس میں کتا پانی پیتا ہے تم اس برتن کو اٹھا کر پانی پیو۔ وزیر انکار کردیتا ہے تو کسان تیسرے سوال کا جواب بتانے سے بھی انکار کردیتا ہے۔ آخر کار وزیر کو خیال آتا ہے میرے اور کسان کے علاوہ کوئی تیسرا آدمی نہیں' پانی پی لیتا ہوں اس میں حرج ہی کیا ہے وزیر کتے کا برتن اٹھا کر اس میں موجود پانی پینے لگا تو کسان نے پینے سے منع کردیا اور اسے کہا کہ اسے غرض کہتے ہیں اور مزید کہا جو انسان جائز' ناجائز' حلال' حرام کی تمیز نہیں رکھتا اپنی خواہشات' مشکلات' مصیبتوں کو پورا کرنے کیلئے ان چیزوں کی تمیز نہیں کرتا اسے ہی تو غرض کہتے ہیں۔ وزیر نے تینوں سوالوں کا جواب سن کر شکریہ ادا کیا اور خوش ہوکر چل دیا۔

والدین کا مقام

دنیا میں ماں کا لفظ پاکیزہ اور خالص محبت کی علامت سمجھا جاتا ہے' ماں کی عظمت پر جتنا بھی لکھا جائے' کہا جائے کم ہے۔ اسلام سمیت تمام مذہب والدین اور بالخصوص والدہ کی رفعت کے معترف ہیں۔ ماؤں کی قدر ان سے پوچھو جن کی دنیا سے چلی گئی ہیں۔

☆......حضور اکرمؐ نے فرمایا جس نے اپنے ماں باپ کو گالیاں دیں تو اس کے اوپر قبر میں آگ کی چنگاریاں گریں گی۔ اتنی مقدار میں کہ جتنے پانی کے قطرے آسمان سے زمین پر گرتے ہیں۔ آپؐ نے فرمایا کہ میں نے معراج کی رات دیکھا کہ کچھ لوگ آگ کے تنوروں میں لٹکے ہوئے ہیں تو میں پوچھا اے جبرئیل امین یہ لوگ کون ہیں؟ جبرئیل نے فرمایا یہ وہ لوگ ہیں جو دنیا میں اپنے ماں باپ کو گالیاں دیتے تھے اور یہ بھی فرمانِ رسولؐ ہے کہ وہ شخص ذلیل ہے جس نے والدین کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور خدمت کرکے جنت حاصل نہ کی۔

☆......شیخ سعدیؒ فرماتے ہیں کہ ماں کی خوشنودی دنیا میں باعث دولت اور آخرت میں باعث نجات ہے۔

☆......آرچ بولڈ نے کہا کہ ماں زندگی کی تاریک راہوں میں روشنی کا مینار ہے۔

☆......ظہیر الدین بابر نے کہا ماں وہ واحد ہستی ہے جو بغیر کسی صلہ کے اولاد کی پرورش کرتی ہے۔

☆......افلاطون کہتے ہیں کہ ماں دنیا میں انسان کو سب سے زیادہ پیار کرنے والی ہستی ہے۔

☆......شیلے کا قول ہے ماں کو مصیبت کے وقت جب بھی یاد کرتا ہوں مجھے سکون ملتا ہے۔

☆...... ماں کی عظمت کے بارے میں پاکستان کے مشہور شاعر عباس تابش اپنے اس شعر میں کہتے ہیں ؎

ایک مدت سے میری ماں نہیں سوئی تابش
میں نے اک بار کہا تھا کہ مجھے ڈر لگتا ہے

☆......حضرت شیخ نظام الدینؒ کے بارے میں آتا ہے کہ ایک مرتبہ دہلی کے کچھ افراد آپ کے پاس آئے اور عرض کی۔ حضور! دہلی میں کئی روز سے بارش نہیں ہوئی۔ لوگ بڑے پریشان ہیں۔ دعا کیجئے اللہ تعالیٰ رحمت کی بارش برسادے؟ حضرت نظام الدینؒ منبر پر چڑھے اور اپنی والدہ کے دامن کا ایک پرانا کپڑا بغل سے نکال کر اور اپنے ہاتھ میں رکھ کر یوں دعا مانگی۔ ''الٰہی! بحرمت اس کپڑے کے جو دامن ایک ضعیفہ کا ہے' جس پر ہرگز کسی نامحرم کی نظر نہیں پڑی تو مینہ برسادے''۔ قدرت الٰہی سے اسی وقت بادل نمودار ہوئے اور بارش ہونے لگی۔

مسافرانِ آخرت

☆عبقری کی مجلس مشاورت کے مخلص رکن حاجی میاں محمد طارق صاحب کی بڑی ہمشیرہ انتقال فرماگئی ہیں۔ قارئین عبقری سے ان کی مغفرت اور ان کے ایصالِ ثواب کیلئے خصوصی دعاؤں کی درخواست ہے۔

☆مخلص ساتھی اور معاون حسن اللہ ہاشمی کے والد حمید اللہ ہاشمی انتقال کرگئے' قارئین ان کی مغفرت کیلئے بھی دعا کریں۔

☆لیاقت پور میں عبقری کے ایجنسی ہولڈر خالد صاحب کے والد بدر صاحب انتقال کر گئے ہیں قارئین سے التماس ہے کہ ان کی مغفرت کیلئے دعا کریں۔

دمہ کے مریض کیلئے احتیاط:۔ دمہ والے مریض کو رات کو سونے سے پہلے ہلکی پھلکی غذا کھانی چاہیے ورنہ مرض میں شدت پیدا ہوجائے گی۔

ملک کوڑے کے جن کی ناراضگی

عبدالغفار ندیم
مظفرگڑھ

سب کی منت سماجت دیکھ کر جن یک دم ٹھنڈا ہوا گیا اور مجھے کہا کہ ایسی غلطی آئندہ نہ کرنا ورنہ بہت برا ہوگا۔اس کے بعد ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی سجاد کو جن نے کہا کہ میں نے پہلے نہ کہا تھا کہ میرے چیڑڑے کو کہنا کہ یہ راز کسی کو نہ بتائے

ملک محمد رفیق جس کو لوگ ملک کوڑا کہہ کر پکارتے ہیں میرے قریبی دوستوں میں سے ہے۔ بہت ہی نیک طبیعت اور ہر بات پر اللہ اور اس کے رسولؐ کا نام لینا اس کی عادت بن چکی ہے۔ ملک کوڑا آموں کا بیوپار کرتا ہے اس لئے آموں کے سیزن میں میرا اور اس کا ملنا روزانہ کا معمول ہوتا ہے کیونکہ میرا علاقہ آموں کے باغات کا گڑھ ہے۔4 جون 2008ء کو ملک کوڑا حسبِ معمول میرے پاس آیا' میرے ساتھ پہلے بھی بہت سے دوست موجود تھے۔گپ شپ ہو رہی تھی' ملک کوڑا آتے ہی بولا ملک صاحب آج فلاں باغ خریدنے جانا ہے۔ میں نے کہا ٹھیک ہے کچھ دیر بیٹھ کر آرام کر لو پھر چلتے ہیں۔تھوڑی دیر بعد میں نے ملک کوڑے کو غور سے دیکھا تو مجھے اس کی صحت کچھ زیادہ ہی بگڑی ہوئی نظر آئی تو میں ملک کوڑے کو مخاطب کر کے بولا کہ ملک صاحب اگر میں تم سے ایک بات کہوں تو ناراض تو نہ ہو گے' ملک کوڑا بولا یار بھائیوں سے کون ناراض ہوتا ہے۔ میں بولا کہ کافی دنوں سے میں دیکھ رہا ہوں تمہاری صحت روز بروز بگڑتی جا رہی ہے اور آج تو بہت ہی زیادہ تمہاری طبیعت بگڑی نظر آتی ہے۔ایک تم ہو کہ علاج کا نام ہی نہیں لیتے ملک کوڑا بولا بھائی جان اس بات کو چھوڑ دو تو ہم دونوں کیلئے بہتر ہوگا کیونکہ یہ ایک راز ہے اس راز کو راز ہی رہنے دیں۔ میں بولا یار یہ کیا راز ہے کہ جس کی وجہ سے انسان چڑ چڑ کر مرتا رہے۔ میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ تم بے حد کنجوس ہو گئے ہو اور کنجوسی کی وجہ سے ہی اپنا علاج کرانے سے کتراتے ہو۔ یار تم اپنے لئے نہ سہی کم از کم اپنے بیوی بچوں کیلئے اپنی صحت کا خیال رکھو۔علاج کرنا بھی سنت نبویؐ ہے۔میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ علاج کرنے میں کونسا راز ہے۔ملک کوڑا میری باتوں سے تنگ آ کر اور کچھ بہت سے دوستوں کے سامنے اتنی بڑی بات ہو جانے پر بولا ملک صاحب اگر آپ میرے بارے میں یہ شک کرتے ہیں کہ میں صرف کنجوسی یا پیسہ کی وجہ سے اپنا علاج نہیں کراتا تو پھر وہ راز بھی سن لو اگر یقین آ جائے تو پھر نہ کہنا ورنہ جو جی چاہے کہتے رہنا۔ملک کوڑا بولا کہ ملک صاحب مجھے جنات ہیں اور انہوں نے ہی مجھے علاج سے روکا ہوا ہے تو میں بولا ملک صاحب بہت اچھا بہانہ ہے۔ یہ سب مکاری والی باتیں ہیں تم تو ایک شریف آدمی ہو تمہارے لئے یہ اچھی بات نہیں ہے۔ میں نے دیکھا ملک کوڑے کا چہرہ لال' پیلا ہو رہا تھا اور ملک کوڑے کی طبیعت اور شکل بگڑتی جا رہی تھی اس کے ساتھ اس کا چھوٹا بھائی ملک سجاد بیٹھا تھا۔ میں نے اشارے سے ملک سجاد کو ملک کوڑے کی طرف متوجہ کیا تو ملک سجاد نے مجھے اشارہ سے چپ رہنے کو کہا مجھے دل میں بہت خوف سا ہو گیا۔خوف کے مارے میرا برا حال ہو رہا تھا اس دوران ملک کوڑے نے مجھے اپنی طرف متوجہ کر کے کہا کہ تم کو شرم نہیں آتی۔کیا تمہیں بزرگوں کی قدر کا پتہ نہیں؟ تمہیں سمجھاؤں بزرگوں کی قدر کیسے کی جاتی ہے۔ میری سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ اب میں کیا کروں اور اس بزرگ جن سے کیسے اپنی جان چھڑاؤں۔بزرگ جن بولا کہ تم کو دولت کا مان ہے اس لئے تم میرے چیڑڑے پر مذاق کرتے ہو آج میں تمہیں نہیں چھوڑوں گا۔اس دوران مجھے خیال آیا کہ میرے پاس صرف ایک طریقہ ہے کہ میں رب کریم کو کثرت سے یاد کروں وہی قادر ہے اور وہ ہی کریم' وہ ہی پاک ذات میری اس جن سے جان چھڑا سکتی ہے۔بس میں نے دل ہی دل میں قرآن پاک کی جو سورتیں مجھے آتی تھیں دل ہی دل میں پڑھنا شروع کر دیں۔سورتوں کے پڑھنے سے مجھے تھوڑی دیر بعد محسوس ہوا کہ جن کا غصہ ٹھنڈا ہو رہا ہے۔غصہ اب بھی مجھ پر نکال رہا تھا لیکن نرمی کے ساتھ جن بولا اچھا اب تم خود بتاؤ کہ میں تمہارے ساتھ کیا برتاؤ کروں جن کو نرم پا کر میرا کچھ حوصلہ بندھا اور میں نے کچھ ہوشیاری کرتے ہوئے سنبھل کر بولا بزرگو مجھے معاف کر دو میں نے جو کچھ بھی کیا نہ سمجھی میں کیا آئندہ ہرگز نہ کروں گا۔اس پر ساتھ بیٹھے تمام دوستوں نے بھی میرا ساتھ دیا اور سب ملکر ایک ہی آواز میں جن کی منت کرنے لگے۔سب کی منت سماجت دیکھ کر جن یک دم ٹھنڈا ہوا گیا اور مجھے کہا کہ ایسی غلطی آئندہ نہ کرنا ورنہ بہت برا ہوگا۔اس کے بعد ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی سجاد کو جن نے کہا کہ میں نے پہلے نہ کہا تھا کہ میرے چیڑڑے کو کہنا کہ یہ راز کسی کو نہ بتائے۔سجاد بولا جناب میں بھول گیا تھا تو جن بولا میرے جانے کے بعد اسے سمجھا دینا۔اس کے بعد جن چلا گیا' ملک کوڑے کی طبیعت تھوڑی دیر میں سنبھل گئی۔ میں نے پانی منگوا کر اسے دیا' اس کے بعد تمام واقعہ ملک کوڑے کو سنایا۔تمام واقعہ سننے کے بعد ملک کوڑے نے کہا کہ ملک صاحب یہ تو بہت بُرا ہوا۔ ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی ملک سجاد نے بعد میں مجھے بتایا کہ یہ بزرگ جن بہت اچھا ہے۔جب بھی ہم پر کوئی مشکل آنے والی ہوتو یہ بھائی کوڑے کے ذریعے آ جاتا ہے اور ہم سب کو بلا کر مشکل سے بچنے کے طریقے بتاتا ہے۔ ہم ان طریقوں پر عمل کر کے مشکلات سے بچ جاتے ہیں۔سجاد بولا یہ بزرگ جن خود بھی نیک ہے اور ملک کوڑے کو بھی اپنی طرح رکھنا چاہتا ہے۔

شیطان سے بچنے کا نسخہ

محمد انس' خانپور

یارسول اللہؐ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کے بوجھ کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے زکوٰۃ کی حفاظت اور نگرانی کیلئے مقرر فرمایا' چنانچہ (میں اس کی حفاظت اور نگرانی کر رہا تھا کہ ایک رات) میرے پاس کوئی آنے والا آیا' اور دونوں ہاتھوں سے غلہ لینے لگا' میں نے اس کو پکڑا اور کہا کہ میں تجھے ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا۔اس نے کہا محتاج ہوں' میرے ذمہ بال بچوں کا بوجھ ہے اور مجھے سخت ضرورت ہے۔حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ میں نے اس کو چھوڑ دیا' جب صبح ہوئی تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اے ابوہریرہ! گزشتہ رات تمہارے قیدی نے کیا کیا تھا؟ میں نے عرض کیا: یارسول اللہؐ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کے بوجھ کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا: آگاہ رہو! اس نے تمہارے سامنے جھوٹ بولا' وہ دوبارہ آئے گا' حضور اکرم ﷺ کے اس ارشاد کی وجہ سے مجھے پورا یقین تھا کہ وہ دوبارہ آئے گا' اس لیے میں اس کی نگرانی اور انتظار کرتا رہا' چنانچہ وہ آیا اور دونوں ہاتھوں سے غلہ لینے لگا' میں نے اس کو پکڑا اور کہا: میں تجھے ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا' اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو' میں محتاج ہوں' مجھ پر بال بچوں کا بوجھ ہے' آئندہ میں نہیں آؤں گا' حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ مجھے اس پر ترس آیا' چنانچہ میں نے اس کو چھوڑ دیا' جب صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: اے ابوہریرہ! تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: یارسول اللہؐ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آگاہ رہو! اس نے تمہارے سامنے جھوٹ بولا' وہ پھر آئے گا' حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد کی وجہ سے مجھے پورا یقین تھا کہ وہ پھر سے آئے گا، چنانچہ میں اس کی نگرانی اور انتظار کرتا رہا' وہ پھر سے آیا اور دونوں ہاتھوں سے (اپنے برتن میں) غلہ بھرنے لگا' میں نے اس کو پکڑا اور کہا: میں تجھے ضرور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس لے جاؤں گا۔ (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

 ضدی بچہ کیلئے: اگر بچہ ضد کرتا ہو تو روزانہ 41 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دیں انشاء اللہ چند دنوں میں ضد کرنا چھوڑ دے گا۔

نعیم جاوید معرفتی

طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح کے اسباب

ہمارے معاشرے کو مادیت پرستی نے ایسا لپیٹ میں لے لیا کہ اب ''طلاق'' کو معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ نکاح پر نکاح کرنا' عدت پوری کئے بغیر دوسرا ''عقد'' کرنا فیشن بن گیا ہے۔ رسول اکرمؐ نے حلال کاموں میں سے سب سے بُرا کام ''طلاق'' کو ہی قرار دیا

کہتے ہیں کے طلاق کے نام پر ''عرشِ معلّیٰ'' بھی کانپ جاتا ہے۔ آقا رسول اکرمؐ نے حلال کاموں میں سے سب سے بُرا کام ''طلاق'' کو ہی قرار دیا۔ ہمارے معاشرے کو مادیت پرستی نے ایسا لپیٹ میں لے لیا کہ اب ''طلاق'' کو معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ راقم نے گذشتہ دو سالوں میں جتنی شادیوں میں شرکت کی ان میں سے اکثر کی تھوڑے دنوں میں طلاق ہوگئی۔ چند واقعات حاضر خدمت ہیں۔ میرے محلے کی مسجد میں نوجوان خطیب جن کا تعلق جنوبی پنجاب سے تھا انتہائی نفیس انسان تھے۔ امامت کے ساتھ ساتھ وہ پیری فقیری بھی کرتے تھے۔ محلے میں ان کے کئی مرید تھے۔ امام صاحب نے کتابیں بھی تصنیف کی تھیں۔ ایک عالم دین نے لاہور کے ایک پوش علاقے کی مسجد کے خطیب کی بیٹی سے ان کا رشتہ طے کروایا۔ شادی انتہائی سادگی سے ہوئی۔ ولیمہ میں مَیں نے شرکت کی جو کہ مسجد کی کمیٹی کے ممبر کے گھر کی چھت پر ہوا۔ میں اس محلے سے اپنی رہائش ساتھ والے محلے میں لے گیا تھا مگر دوست اور ہم عمر ہونے کی وجہ سے وہ اکثر مجھے ملنے میرے گھر آجاتے۔ شادی کے تھوڑے ہی دنوں بعد وہ میرے گھر آئے اور سرائیکی لہجے میں کہنے لگے کہ نعیم صاحب میں تو شادی کر کے پچھتا رہا ہوں۔ میں نے مذاق میں ان سے کہا کہ یہ تو ہر مرد پچھتاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نہیں لڑکی بہت چالاک ہے۔ فون پر کسی سے باتیں کرتی ہے مجھے نہیں بتاتی۔ میں غریب آدمی ہوں۔ ان کے مہمان بہت آتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ قاری صاحب اپنے دل کا غبار نکال کر چلے گئے' تھوڑے دنوں بعد مجھے مسجد سے پتہ چلا کہ انہوں نے اپنی بیوی کو ''طلاق'' دے دی ہے اور مسجد کی امامت چھوڑ کر کہیں چلے گئے ہیں۔ دو تین ماہ بعد جب ان سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ لڑکی کا کسی دوسرے لڑکے سے چکر تھا میں نے اس لئے طلاق دی۔

شاہ عالمی عینک مارکیٹ میں دو باپ بیٹا انتہائی شریف اور عینک فٹنگ کے بہترین کاریگر۔ باپ نے بڑے شوق سے بیٹے کی شادی کی۔ اسی دوران گھریلو جھگڑے ہوئے لڑکی نے اپنی ماں کے کہنے پر لڑکے کو اپنے ماں باپ اور بہن بھائیوں سے الگ ہونے کیلئے کہا جب لڑکے نے انکار کیا تو لڑکی کے گھر والوں نے کہا کہ ہم ہونے والے بچے کی شکل تک نہیں دیکھنا چاہتے۔ لڑکی نے شادی کے ایک سال میں سے آٹھ ماہ اپنی ماں کے گھر گزارے' لڑکی کی اس دوران بیٹی پیدا ہوئی جو اس کا دادا پال رہا ہے۔ لڑکی نے طلاق لینے کے بعد اس لڑکے سے شادی کر لی جس لڑکے سے اس کا شادی سے پہلے چکر تھا' بقول اس کے پہلے شوہر کے۔

تیسرا واقعہ میرے ایک قریبی دوست کے دوست کا ہے جو کہ مصری شاہ میں کباڑ کا کام کرتا ہے۔ اس کی جہاں دکان ہے وہاں اوپر مکان میں رہنے والے کرائے داروں کی لڑکی سے اس کی آنکھیں چار ہوگئیں۔ چونکہ وہ بلڈنگ اس کی آبائی تھی اس لئے شادی تک نوبت جلدی آگئی۔ میں خود اس کے ولیمہ میں شریک ہوا۔ ولیمہ والے دن لڑکی کے گھر والوں نے جو کہ (اُردو سپیکنگ) تھے یہ پھڈا ڈالا ہوا تھا کہ لڑکا وہ بلڈنگ جہاں ہم کرائے دار ہیں لڑکی کے نام لگوائے۔ وہاں ان کو سمجھایا گیا کہ وہ بلڈنگ آبائی ہے اس میں بہت سارے حصے دار ہیں۔ شادی کے دو تین دن بعد لڑکا میرے سامنے میرے دوست کے پاس آیا اور اسے کہنے لگا کہ یار مجھے کسی حکیم کے پاس لے جا میری بیوی مجھے نامرد کہتی ہے۔ اس نے یہ بات اپنے گھر والوں کو بھی بتا دی ہے۔ میں بہت شرمندہ ہوں۔ میرے دوست نے کی اسے دوائی بنا کر دی۔ لڑکی کے گھر والوں کے مطالبات بڑھتے چلے گئے اور آخر کار نوبت طلاق تک پہنچ گئی اور طلاق ہوگئی۔

اسی طرح اچھرہ کے رہائشی میرے ایک قریبی دوست نے مجھے اپنی شادی کا کارڈ دیا۔ میں گھریلو مصروفیات کی وجہ سے شادی والے دن تو نہ جاسکا البتہ ولیمہ کے دن میں وہاں پہنچا۔ محلے میں ہی ٹینٹ لگا کر کھانے کا بندوبست کیا ہوا تھا۔ دلہن نے آدھے بازو والی قمیض پہنی ہوئی تھی۔ جب اس کے سسرال والے آئے تو میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ دلہن اپنے گھر سے آنے والے تمام خواتین وحضرات کو گلے ملی۔ ٹھیک 27 دن بعد میرے دوست نے مجھے فون پر اطلاع دی کہ میں نے اپنی بیوی کو طلاق دے دی ہے۔ میں نے اس کی وجہ پوچھی تو اس نے بتایا کہ لڑکی انتہائی چالاک تھی' اس کی ماں اس سے بھی چالاک تھی۔ جس عورت نے میرا رشتہ کروایا اس نے ہمیں کہا تھا کہ لڑکی گھریلو ہے اس نے کبھی کہیں نوکری نہیں کی۔ کیونکہ نوکری کرنے والی لڑکی سے رشتہ نہ کرنا ہماری شرط تھی۔ ہمیں بعد میں پتہ چلا کہ وہ کئی پراپرٹی ڈیلروں کے ہاں نوکری کر چکی ہے۔ شادی کے تین دن بعد اس نے کہا کہ میری ماں کی سالگرہ ہے آپ کو انہیں قیمتی سے قیمتی تحفہ دینا پڑے گا۔ دس دن بعد وہ تمام زیور ماں کے ہاں چھوڑ آئی۔ بس اسی طرح نوبت طلاق تک پہنچ گئی اور شادی ایک ماہ بھی برقرار نہ رہ سکی۔

طلاق کی بے شمار کہانیاں اور واقعات ہر محلے میں ہو رہے ہیں۔ ان سب کی وجہ دین سے دوری ہے۔ پہلے وقتوں میں لوگ لڑکے کی سیرت دیکھتے تھے۔ اب معیار صرف اور صرف پیسہ ہے۔ ایران سے امپورٹ ایکسپورٹ کا کام کرنے والے میرے ایک دوست کا تعلق سیالکوٹ سے ہے۔ ان کے محلے میں ایک بندہ امریکہ سے واپس آیا۔ اس نے میرے دوست کی بہن سے شادی کی لڑکے والے لالچی تھے۔ امریکہ والا عیاش تھا۔ وہ دو ماہ رہ کر بعد میں امریکہ واپس چلا گیا۔ چار پانچ سال سے اس کا کوئی پتہ نہیں۔ اب شادیوں پر جو ویڈیو فلم بنتی ہے مائیں اپنی بیٹیوں کو خود کیمرے کے آگے کرتی ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ شادی کی فلم گھر گھر دیکھی جاتی ہے ہوسکتا ہے ہماری بیٹی کے لئے کوئی اچھا رشتہ آجائے۔ ماں باپ پیسہ اس لئے دیکھتے ہیں کہ ان کی بیٹی خوش رہے۔ مگر پیسہ ہر چیز نہیں دے سکتا۔ بالخصوص سکون۔ جیسے جیسے بے دینی بڑھتی جارہی ہے ویسے ویسے یہ پریشانی بڑھتی جارہی ہے۔ جس شادی کو ہم شادی نہیں بنائیں گے اور مسنون طریقے سے روگردانی کریں گے تو اس کے نتائج ہمیں دنیا میں ہی بھگتنے پڑیں گے۔

جنات اور جادو کیلئے

سورۃ یٰسین اس طرح پڑھیں کہ پہلی مبین پر پہنچ کر وَاِنْ یَّکَادُ الَّذِیْنَ کَفَرُوْا لَیُزْلِقُوْنَکَ بِاَبْصَارِھِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّکْرَ وَیَقُوْلُوْنَ اِنَّہٗ لَمَجْنُوْنٌ ۔ (حوالہ: سورۃ قلم آیت نمبر 51) تین مرتبہ پڑھیں پھر شروع سے دوسری مبین پر پہنچ کر فَکَشَفْنَا عَنْکَ غِطَآءَکَ فَبَصَرُکَ الْیَوْمَ حَدِیْدٌ ۔ (سورۃ ق آیت نمبر 22 پارہ نمبر 26) تیسری مبین پر پہنچ کر بھی اسی ترتیب سے پڑھیں۔ ساتویں مبین پر معوذتین تین مرتبہ پڑھیں۔ ایک چھوٹی سی ہنڈیا لیں اور اس میں پانی ڈال کر اپنے پاس رکھیں تین مرتبہ گھمائیں اور عمل مکمل ہونے کے بعد مریض کو کہیں کہ وہ پانی بیری کے درخت پر ڈال دے جنات اور جادو دونوں کیلئے مفید ہے۔ (**محمد عابد' جہانیاں**)

نعمت خداوندی: گھر اور ماں وہ میراث ہے جو باپ سے حاصل ہوتی ہے۔ لیکن دانشمند بیوی نعمت خداوندی ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

دسمبر کے جوابات

جواب:۔ بھائی عشرت صاحب لگتا ہے آپ شدید نظرِ بد کا شکار ہیں ''عبقری'' والوں سے ''دوانمول خزانہ'' منگوالیں اور صفحہ نمبر 38 خاص ترکیب سے پڑھیں آپ بھی اور اہلیہ بھی جو دکان بند ہے اس پر پانی دم کر کے چھینٹے ماریں۔ اللہ پاک راستے کھول دے گا' اچھے دن پھر لوٹ آئیں گے۔ انشاءاللہ۔ **(ارسلان احمد' لاہور)**

جواب:۔ سفید مرچ' برہمی بوٹی' کالی ہریڑ' سونف' اجوائن ہر ایک 50 گرام' مغز بادام' 250 گرام کوٹ پیس کر ایک چمچ صبح وشام گرم دودھ کے ہمراہ 2 ماہ استعمال کریں۔ **(بابو خالد' کراچی)**

جواب:۔ بھائی انور صاحب آپ کیلئے زبردست عمل ہے۔ آپ کوشش کر کے اپنے ایک مکان میں باوضو بیٹھ کر 1900 بار بسم اللہ مکمل پڑھیں اور چاروں کونوں میں پھونک مار دیں۔ مکان بکنے تک عمل کریں اور ہر مکان کیلئے کریں دنوں میں کام ہوگا۔ انشاءاللہ۔ **(محمد خورشید' پشاور)**

جواب:۔ بہن اگر آپ صاحبِ ثروت ہیں تو بھائی کی نیت کر کے پانی کی سبیل لگوا دیں اور ''سورۃ الکافرون'' 12 بار اول و آخر درود پاک 7' 7 بار روزانہ وہ خود پڑھے یا کوئی دوسرا پڑھ لے' پانی پر دم کرلیں۔ بھائی پر دم کریں انشاءاللہ دنوں میں حالت بہتر ہو جائیگی۔ **(ملک جان محمد جانی' صادق آباد)**

جواب:۔ حمیرہ بہن آپ ارجن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر صبح و شام غرارے کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ ایک تولہ چھال آدھ سیر پانی میں خوب پکا کر رکھ لیجئے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے سے دانتوں سے خون نکلنا بند اور مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ **(خالدہ شاہد' لیہ)**

جنوری کے سوالات

سوال:۔ قارئین کی محفل میں آج میں بھی اپنا مسئلہ پیش کرتا ہوں امید ہے کہ میرے مسئلے کا بھی کوئی مناسب حل بتایا جائے گا۔ چند ماہ سے مجھے ہاضمے کی خرابی کا مسئلہ ہے۔ کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا اور کھانا کھاتے ہی پیٹ میں گیس بن جاتی ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے جس کی وجہ سے کھٹے ڈکار بھی آتے ہیں۔ بھوک بالکل ختم ہوگئی ہے براہ مہربانی اس کا کوئی علاج بتائیں جو کرنے میں آسان ہو میں ساری زندگی دعا گو رہوں گا۔ **(بشیر احمد' لاہور)**

سوال:۔ میری عمر سولہ سال ہے لیکن میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری جلد بہت کھردری اور سخت ہے۔ میرے رشتے بھی آ رہے ہیں لیکن میں اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ خدارا میرے مسئلے کا کوئی حل بتائیں۔ **(مہک علی' پشاور)**

سوال:۔ مجھے چند سالوں سے سوزاک کی تکلیف ہے' بہت جگہ علاج کروائے لیکن وقتی افاقہ ہوا اور پھر دوائی چھوڑتے ہی وہی مسئلہ۔ زیادہ مہنگے علاج نہیں کروا سکتا۔ عبقری کے توسط سے قارئین سے گزارش کروں گا کہ اس کا کوئی علاج بتائیں تاعمر دعا گو رہوں گا۔ **(محمد شفیع' خانیوال)**

سوال:۔ میری زندگی میں بہت اتار چڑھاؤ آئے اور زیادہ تر زندگی گناہوں کی گزری لیکن کچھ عرصہ سے تائب ہو چکا ہوں۔ اپنے گناہوں کو یاد کر کے بہت ندامت ہوتی ہے اور ان کا ازالہ کرنا چاہتا ہوں اور اللہ پاک کی رحمت کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتا ہوں۔ کوئی ایسا آسان وظیفہ بتائیں کہ دل کو تسلی ہو جائے۔ **(نور محمد سومرو' رحیم یار خان)**

سوال:۔ بہت عرصے بعد اللہ پاک نے ہمیں اولاد کی نعمت سے نوازا۔ ہمارا بیٹا سب گھر والوں کا لاڈلا ہے اس لئے اکثر اسے نظر لگ جاتی ہے اور ہمیں پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔ کوئی قاری اس کا حل بتائے۔ **(بیگم حمیدہ' پسرور)**

سوال:۔ میرے شوہر صبح فجر کے فوراً بعد کام پر چلے جاتے ہیں اس لئے میں رات کو ہی کھانا وغیرہ تیار کر کے رکھتی ہوں تاکہ صبح ان کو دیر نہ ہو لیکن اکثر اوقات کھانا باسی ہو جاتا ہے۔ آٹے میں خمیر آ جاتا ہے کیونکہ ہمارے گھر فریج نہیں کیا اس کا بھی کوئی حل ہے۔ **(بیگم صفیہ' گوجرانوالہ)**

سوال:۔ میرا دل بہت کمزور ہے ذرا سی بات ہو جائے یا کام خراب ہو جائے تو میری حالت خراب ہونے لگتی ہے اور دل میں اضطراب بڑھ جاتا ہے۔ میں اس بیماری سے بہت تنگ ہوں' براہ مہربانی اس کا حل بتائیں۔ **(سفیان' منڈی بہاؤالدین)**

مولانا وحید الدین خان

اخلاق کا پھل

ایک پولیس افسر کھلونوں پر پالش کیلئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا' انہوں نے پالش کر دی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا

بدرالدین احمد مراد آباد کے رہنے والے ہیں۔ انہوں نے مراد آباد کے فرقہ وارانہ فساد کے بارے میں کئی سبق آموز واقعات بتائے۔ یہ فساد 13 اگست 1980 کو شروع ہوا تھا اور وقفے وقفے سے اگلے مہینہ تک جاری رہا۔

فساد کے دوران کرفیو لگا ہوا تھا ہر طرف ابتر حالات تھے۔ لوگوں کے گھروں میں کھانے پینے کی چیزیں ختم ہوگئی تھیں۔ بدرالدین صاحب نے بتایا کہ اس زمانہ میں ہمیں دودھ نہیں ملتا تھا اس لئے ہم بغیر دودھ کی چائے گرم پانی کر کے پی لیا کرتے تھے۔

پولیس کے ایک افسر مسٹر شرما نے ایک دکان سے پیتل کے کچھ کھلونے (شوپیس) خریدے۔ اس کو ان کھلونوں پر پالش کروانا تھی۔ وہ پالش کے لئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا۔ انہوں نے کھلونوں پر پالش کر دی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا۔ اس اخلاق کا نتیجہ یہ ہوا کہ پولیس افسر جب روزانہ راؤنڈ پر نکلتا تو بدرالدین صاحب کے یہاں اپنی گاڑی روک کر اترتا اور حال پوچھتا کہ کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔ کوئی ضرورت ہو تو بتائیے۔ اس طرح وہ روزانہ کم ازکم ایک بار آتا رہا۔

ایک روز مسٹر شرما آئے تو بدر الدین صاحب اپنے چھوٹے بچے (نجم الدین احمد) کو گود میں لئے ہوئے تھے۔ مسٹر شرما نے پوچھا کہ یہ بچہ تو دودھ پیتا ہوگا۔ بدر الدین صاحب نے کہا کہ ہاں مسٹر شرما نے کہا کہ پھر آپ کو دودھ ملنے میں تو کوئی پریشانی نہیں۔ بدر الدین صاحب نے کہا کہ پریشانی تو ہے، اس لئے کہ کرفیو لگا ہوا ہے۔ اس کے بعد مسٹر شرما چلے گئے۔ اگلے دن آئے تو ان کے ساتھ خشک دودھ کا ڈبہ بھی تھا۔ انہوں نے یہ ڈبہ بدر الدین صاحب کو دیتے ہوئے کہا ''یہ آپ کے بچہ کے لئے میری طرف سے تحفہ ہے''

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کر لیتی ہے۔ اخلاق ایک ایسا خاموش ہتھیار ہے جو ہر آدمی پر کارگر ثابت ہوتا ہے، حتیٰ کہ کٹر دشمن کے اوپر بھی۔

کیلے کے خشک پتے لے کر انہیں جلالیں اب انہیں مسل کر ذرا سا نمک شامل کریں' دو ماشہ صبح وشام کھائیں بلغمی کھانسی کا چندروز میں نشان بھی نہیں رہے گا۔

آپ کا خواب اور تعبیر

دلی مراد پوری ہوگی

میں دیکھتی ہوں کہ کوئی لڑکی (شاید آپی ہوتی ہیں) میرے ساتھ کمرے سے باہر آتی ہیں اوران کا چہرہ بے رونق ہوتا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ ان کے چہرے کو کیا ہوا ہے۔ اتنے میں اصلی لڑکی میری باجی کے ساتھ باہر آتی ہے، میں باجی سے پوچھتی ہوں کہ یہ کیا، یہ ایک ہی شکل کی دو کیسے، تب باجی اس بے رونق چہرے والی کی طرف اشارہ کرتی ہیں کہ یہ بدروح ہے۔ تب میری دادی اماں وہاں سے گزرتی ہیں اور مجھے کہتی ہیں کہ اس پر چالیس مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو تو یہ واپس چلی جائے گی۔ میں فوراً آیت الکرسی پڑھتی ہوں لیکن مجھ سے گنتی نہیں ہورہی تھی کہ کتنی مرتبہ پڑھی ہے۔ پھر باجی مجھے ایک طرف لے جا کر کہتی ہیں کہ یہ اصل میں دوسری دنیا سے یہاں آئی ہے پھر منظر بدلتا ہے اور میں اپنے گاؤں میں کہیں اپنے رشتہ داروں کے گھر کے پیچھے بہت دور ریت میں چل رہی ہوں، مجھے بہت پیاس لگتی ہے، تو راستے میں ایک دربار کی طرح کوئی چھوٹی سی جگہ ہوتی ہے لیکن وہاں پانی نہیں ہوتا۔ پھر میں کوئی اور جگہ تلاش کرتی ہوں میں ریت میں گرتی پڑتی آخر ایک مسجد میں پہنچتی ہوں اور حیرت سے سوچتی ہوں کہ اس ویرانے میں مسجد؟ پھر میں اس مسجد کے اندر چلی جاتی ہوں وہاں پر پانی کا مٹکا پڑا ہوتا ہے لیکن مجھ میں صبر آجاتا ہے اور میں پہلے نفل ادا کرتی ہوں اور سجدے میں روتی ہوں کہ میرے مالک میرے گناہ معاف کردے، پھر کہیں سے ایک باریش بزرگ آتے ہیں اور مجھے کہتے ہیں، بیٹا بس کرو۔ پھر میں وہاں سے خوب پانی پیتی ہوں اور پھر اس خواب میں وہ خواب ختم ہوجاتا ہے اور میں سب کو صبح اٹھ کر بتاتی ہوں۔ پھر میں اسی علاقے میں سب کو لیکر جاتی ہوں اور انہیں رشتہ داروں کے گھر چھوڑ کر ان کے بیٹے اور بیٹی کو ساتھ لیکر اس مسجد کی تلاش میں جاتی ہوں اور پھر مجھے وہ مل جاتی ہے۔ میں وہاں پھر جا کر سجدے میں گرجاتی ہوں اور رب کا شکر ادا کرتی ہوں، پھر میری اس کزن کی شادی اس کی پسند کی جگہ پر ہوجاتی ہے (حقیقت میں ایسا نہیں وہ لوگ نہیں مان رہے) اور میں خوش ہوتی ہوں کہ چلوان دونوں کی شادی ہوگئی ہے۔ **(س، میرپور آزاد کشمیر)**

تعبیر:۔ ماشاء اللہ مبارک خواب ہے اور آپ کی دلی مراد پوری ہوگی۔ دینی اور دنیاوی ترقی ہوگی اور کسی بزرگ کا روحانی فیض بھی حاصل ہوگا، آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

دلہن بہن

میں نے خواب میں دیکھا کہ میری بڑی بہن (جس کا 40 دن پہلے انتقال ہوا ہے) دلہن بنی ہوئی ہیں، انہوں نے کوئی بہت سادہ اور چمکدار سوٹ پہنا ہوا ہے میں ان سے کہتی ہوں کہ یہ تم کیسے تیار ہوئی ہو، جا کر بارات والا جوڑا پہنو (جس دن میری بہن کا انتقال ہوا اسی دن لگتا ہے کہ میری بہن کی شادی ہے) میں دل میں سوچتی ہوں کہ شادی تو ہورہی ہے، میں میک اپ کا سامان لینے کیلئے اپنی بھابی کے ساتھ بازار جارہی ہوں، میری دوست بھی ساتھ ہے۔ ہم ایک کھیت نما جگہ سے جارہے ہیں۔ کھیتوں میں چاول ابال کر بکھیرے ہوتے ہیں۔ میں اپنی دوست سے کہتی ہوں کہ یہ کیا اُگ رہا ہے، پھر خود ہی کہتی ہوں کہ یہ تو چاول اُگ رہے ہیں پھر منظر بدلتا ہے، پھر ایک پل پر سے گزر رہے ہیں، پل کے دونوں طرف جالی لگی ہوئی ہے اور جالی کے دوسری طرف بندر کے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ میرا بھائی مجھے ایک بندر کے بچے سے مذاق میں ڈراتا ہے اور بندر کا بچہ میرے جسم سے لگاتا ہے، پھر میری بھابی کہتی ہیں کہ آگے مت جانا، جب یہ بندر ہٹ جائیں گے پھر ہم جائیں گے مگر میں بھاگتی ہوئی پل سے گزر جاتی ہوں، اسی طرح دو پل گزر جاتی ہوں، آگے پھر جاتی ہوں اور جالی کے اندر کوئی چار پاؤں والا جانور ہوتا ہے پھر کسی کی آواز آتی ہے کہ ابھی جالی ہٹ جائے گی پھر ہم یہاں سے گزر کر بازار جائیں گے، اچانک جالی ہٹ جاتی ہے اور میں راہ سے جانے لگتی ہوں تو آگے سے میری بھابی بھی آرہی ہوتی ہیں اور میں حیران ہوتی ہوں کہ یہ یہاں کیسے آگئی۔ پھر ہم بازار سے کچھ چیزیں خریدنے لگتے ہیں۔ **(بسم اللہ تبسم......لاہور)**

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق آپ کی مرحومہ بہن ماشاء اللہ مرنے کے بعد اچھی حالت میں ہیں۔ آپ ان کیلئے ایصال ثواب کا اہتمام کیا کریں۔

منگنی

میری امی اور میری سب سے بڑی بہن ایک کمرے میں بیٹھی ہوئی ہیں اور میری بہن مجھے بلاتی ہیں پھر کافی افسردہ منہ بنا کر مجھے کہتی ہیں کہ ہم تمہاری منگنی الف سے کررہے ہیں، تو اس وقت میں چپ رہتی ہوں (میں آپ کو یہ بتا دوں کہ میری حقیقت میں منگنی ہوچکی ہے اور یہ جو الف ہے یہ کوئی اور شخص ہے جو کہ ہمارا قریبی رشتہ دار ہے) یعنی کہ میری بہن کا مقصد یہ تھا کہ ہم تمہاری منگنی ختم ہونے کی وجہ سے تمہاری منگنی الف سے کررہے ہیں۔ دوسرا خواب اس طرح سے ہے کہ خواب میں میرے پاس الف آیا اور وہ کچھ کہہ کر چلا گیا پھر اس کے بعد اس کی امی میرے پاس آئیں اور مجھے کچھ کہہ کر میرے ہاتھ میں ایک چیز دے کر چلی گئیں۔ وہ چیزیں جب وہ حج کرکے آئی تھیں تو میرے لیے لائی تھیں اور وہ چیز سفید رنگ کے کپڑے سے ڈھکی ہوئی تھی، میں نے اس کپڑے کو اٹھا کر نہیں دیکھا کہ اس کے نیچے کیا چیز ہے۔ میں اس چیز کو لیکر بڑی خوش ہوتی ہوں۔ تیسرا خواب اس طرح سے آیا کہ ہمارے گھر کے مرد وغیرہ میرے رشتے کے بارے میں بات کررہے ہیں کہ میری منگنی تو ٹوٹ گئی لیکن اب وہ کسی دوسرے رشتے کے بارے میں باتیں کررہے ہیں وہ جس رشتے کے بارے میں بات کررہے ہیں، وہ امیر لوگ ہیں کہ یہ رشتہ صحیح رہے گا لیکن میرے بھائی نے کہا کہ پہلے میری اجازت لی جائے، پھر میرا بھائی مجھے بلا کر پوچھتا ہے تو میں بہت دکھی ہوتی ہوں کہ میرا پہلا رشتہ کیوں ٹوٹا۔ چوتھا خواب مجھے اس طرح سے آیا کہ میں کسی کی شادی میں گئی ہوں تو وہاں مجھے پتا چلتا ہے کہ میری منگنی دلہن کے بھائی سے ہوگئی ہے جو بیرون ملک سے آیا ہوا ہے اور خوبصورت بھی ہے لیکن مجھے وہ لڑکا چہرے سے خوش نہیں لگتا اور جب مجھے پتہ چلتا ہے کہ میری منگنی اس لڑکے سے ہوگئی ہے تو مجھے بہت افسوس بھی ہوتا ہے اور ساتھ میں میں یہ سوچتی ہوں کہ میرا جو پہلا رشتہ ہوا ہے تو اس کا کیا بنے گا۔ **(الف......کراچی)**

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق کچھ لوگ آپ کی اس منگنی سے خوش نہیں ہیں اور کسی نہ کسی طرح سے رکاوٹ ڈالنے کی کوشش کررہے ہیں لیکن انشاء اللہ مخالف ناکام ہونگے۔ آپ سورہ طٰہٰ بعد نماز فجر ایک بار روزانہ پڑھ کر دعا کرلیا کریں۔

حضور اکرمؐ کے بارے میں معلومات

ہمارے پیارے رسولؐ 21 اپریل 571 عیسوی 12 ربیع الاول پیر کو صبح 4 بج کر 45 منٹ پر مکہ میں پیدا ہوئے۔ آپؐ کی مکمل زندگی 22330 دن (63 سال 4 دن) آپؐ کی رسالت کا عرصہ 8156 دن (تقریباً 23 سال) تھا۔

(ساویہ کریم، سمن آباد)

رزق کی ناقدری کا انجام

عظمیٰ تاج

میری بھابھیاں ایک ٹائم میں بچ جانے والی روٹیاں، چاول یا سالن دوسرے ٹائم استعمال نہیں کرتی تھیں اسے ضائع کرتیں اور تازہ بنالیتیں اور مجھے یہ حرکت بہت تکلیف دیتی۔ ہمارے گھر کے حالات آہستہ آہستہ تبدیل ہونے لگے اور رزق تنگ ہونے لگا

محترم حکیم صاحب! اللہ رب العزت آپ کو اسی طرح اپنی مخلوق کی خدمت میں مصروف عمل رکھے (آمین)

حکیم صاحب! میں بچپن سے ہی بڑی لاپروا اور ضدی تھی جو بات منہ سے نکالتی اس کو پورا کرواتی بہت فضول خرچ بھی تھی لیکن جیسے ہی بھائیوں کی شادیاں ہوئیں ہمارے گھر کے حالات آہستہ آہستہ تبدیل ہونے لگے جیسے ہمارے گھر کا رزق تنگ ہونے لگا۔ میری بھابی وغیرہ ایک ٹائم میں روٹیاں، چاول یا سالن بچ جاتا تو دوسرے ٹائم ان کو استعمال نہیں کرتی تھیں اسے ضائع کرتیں اور تازہ بنالیتیں اور مجھے یہ حرکت بہت زیادہ تکلیف دیتی، ہمارے گھر میں شروع سے گندم چاول بوریوں کے حساب سے زائد پڑے رہتے لیکن بھائیوں کی شادیوں کے بعد آٹا اور چاول کلو کے حساب سے آنے لگے۔ میں نے اپنے بارے میں ذکر کیا ہے کہ میں کیسی تھی لیکن حالات نے ایسا رنگ دکھایا کہ میں سرتاپاؤں بدل گئی پہلے میں ٹی وی، گانے اور فضول رسالوں کی شوقین تھی اللہ سے توبہ کی اور آئندہ اس گناہ سے بچنے کی دعا کی تو میرے اللہ نے سنی تو میں آٹھ سال سے اس گناہ سے محفوظ ہوں۔ میں فضول خرچی سے تب محفوظ ہوئی جب حضرت عثمان غنیؓ کا یہ واقعہ پڑھا کہ ایک سوالی نبیؐ کے پاس آیا تو اس نے آپؐ سے اپنی حاجت کے مطابق سوال کیا تو آپؐ نے اس سوالی کو حضرت عثمان غنیؓ کے پاس بھیجا جب وہ سوالی حضرت عثمان غنیؓ کے دروازے پر پہنچا تو آپؓ اپنی بیوی سے اس بات پر بحث کررہے تھے کہ تم نے رات کو دیئے میں بتی موٹی ڈال دی تھی جس کی وجہ سے تیل زیادہ خرچ ہوا ہے۔ سوالی یہ سوچنے لگا کہ جو آدمی اپنے گھر میں تیل زیادہ خرچ ہونے پر بحث کررہا ہے میری حاجت کیا پوری کرے گا لیکن یہ خیال آنے پر کہ مجھے نبیؐ نے اس دروازے پر بھیجا ہے تو میں اس میں پوشیدہ حکمت کو دیکھتا ہوں۔ دروازے پر دستک دی تو حضرت عثمان غنیؓ باہر تشریف لائے تو سوالی نے اپنے آنے کا مقصد بیان کیا۔ آپؓ اندر گئے اور سکوں سے بھری ایک تھیلی لا کر اس سوالی کو دی جسے دیکھ کر وہ سوالی حیران ہوا اور جو بحث اس نے دروازے پر کھڑے ہو کر سنی تھی وہ بیان کی اور کہا کہ اب مجھے آپؓ اتنا دے رہے ہیں کہ میری پوری نسل بھی کھائے تو ختم نہ ہو تو حضرت عثمان غنیؓ کے جواب نے میری فضول خرچی کی عادت کو جڑوں سے ختم کردیا انہوں نے جواب دیا کہ جو گھر میں بحث ہورہی تھی وہ اپنی ذات پر خرچ تھا اور یہ اللہ رب العزت کی راہ میں خرچ ہے اپنی ذات پر خرچ کرنے کا حساب دینا ہے اور اس کی راہ میں خرچ کیے ہوئے مال کا اس سے دنیا و آخرت میں اجر لینا ہے۔ اب تو میری ایسی عادت ہوگئی ہے کہ گرمیوں میں گرم کپڑے اور بند جوتے استعمال کرنے پڑے تو مجھے محسوس نہیں ہوتا، کھانا مجھے تین دن کا باسی بھی ملے تو میں اسے اتنے ہی شوق سے اور مزے سے کھاتی ہوں جتنا تازہ اور لذیذ۔

آیات شفاء

امام طریقت ابوالقاسم قشیریؒ سے منقول ہے وہ فرماتے ہیں کہ ان کا بچہ بیمار ہوگیا۔ اس کی بیماری اتنی سخت ہوگئی کہ قریب المرگ ہوگیا وہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو خواب میں دیکھا اور حضورؐ کی خدمت میں بچہ کا حال عرض کیا۔ حضورؐ نے فرمایا تم آیاتِ شفاء سے کیوں دور رہتے ہو کیوں ان سے تمسک نہیں کرتے اور شفا نہیں مانگتے، میں بیدار ہوا اور غور کیا تو قرآن پاک میں چھ جگہ آیات شفاء کو پایا وہ یہ ہیں۔

وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ۵ ''اور اللہ تعالیٰ شفاء دیتا ہے مومنین کے سینوں کو''۔ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ ۵ ''سینوں میں جو تکلیف ہے ان سے شفاء دے۔''

يَخْرُجُ مِنْ ۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۵ ''ان کے پیٹ میں سے نکلتی ہے پینے والی چیز جن کے رنگ مختلف ہوتے ہیں لوگوں کیلئے ان میں شفاء ہے''۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ ۵ ''فرمادیجئے آپؐ کہ مومنین کیلئے یہ ہدایت اور شفاء ہے''۔ وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ''اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفاء دیتا ہے''۔ میں نے ان آیات کو لکھا اور گھول کر بچے کو پلا دیا وہ بچہ اسی وقت شفاء پا گیا گویا اس کے پاؤں سے گرہ کھول دی گئی ہو۔ (مسز جمشید)

سورہ فاتحہ سے شفایابی

صوفی محمد اقبال

اے لوگو! قرآن پاک میں شفا ہی شفا ہے۔ سورۃ فاتحہ کو ہر بیماری میں شفاء کے لئے پڑھو۔ (الحدیث)

ورد خاص یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ. گیارہ سو مرتبہ پڑھیں۔ مسئلہ چاہے رزق، سروس کا ہو (پریشانی) جھگڑے کا ہو ہر مقصد کیلئے کامیابی ہوگی دعا مانگ لیا کریں پڑھ کر کامیابی شرط ہے۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْہِ اور آگے آسانیاں ہی آسانیاں ہونگی انشاء اللہ کثرت سے پڑھنے سے گناہ بھی معاف ہوجائینگے۔

اے لوگو! قرآن پاک میں شفا ہی شفا ہے۔ سورۃ فاتحہ کو ہر بیماری میں شفاء کے لئے پڑھو۔ (الحدیث)

طریقہ: مریض خود یا دوسرا کوئی شخص آدمی یا عورت نیت کرے کہ میں فلاں شخص فلاں مرض میں مبتلا ہے اس مرض سے شفا حاصل کرنے کیلئے یارب میں سورۃ فاتحہ پڑھ رہا ہوں اور نیت یہ ہے کہ اس شخص کی یا عورت کی بیماری کی واسطے پڑھ رہا ہوں اے اللہ! مجھے یا اس عورت/ مرد کو (اس کا نام لینا) اس بیماری سے نجات دے۔ پڑھنے کا طریقہ باوضو 11 مرتبہ درود شریف، بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ہ

ضروری نوٹ: ۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کی آخر میم کو الحمد کی ل کے ساتھ ملا کر ملحمد للہ رب العالمین پڑھیں گے۔ پھر سورۃ فاتحہ مکمل 41 بار اسی طریقہ سے پڑھیں گے۔ بسم اللہ شریف بھی ساتھ 41 بار پڑھی جائے گی اس کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھ لیں گے۔ اول آخر درود شریف ابراہیمی نماز والا پڑھا جائے تو بہتر ہے۔

دعا مانگنے کے بعد گلاس میں پانی رکھا ہوا اس پر تین بار پھونک ماردو یعنی دم کردو اور یہ پانی مٹکے میں دوسرا پانی ڈال کر اس میں یہ پانی ڈال دو کولر میں بوتل میں بھی ڈال سکتے ہو لیکن مٹی کے برتن میں شفا ہے اور سارا دن یہ مریض جب بھی پانی پیئے اس مٹکے کولر یا بوتل سے پیئے جس میں دم کیا پانی ڈالا گیا ہو۔ یہ کورس 3 دن سات دن شدید بیماری میں گیارہ دن ہے۔ ان شاء اللہ سورۃ فاتحہ کی برکت سے اللہ پاک مریض کو بیماری سے شفا دینگے۔

(بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روز مرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں

اُم اوراق

آواز کی خرابی اور کھرکھراہٹ

دو ماہ پہلے مجھے نزلہ زکام ہوا' بخار بھی رہا۔ ڈاکٹر نے مجھے اینٹی بائیوٹک دوا دی' پانچ دن کا کورس تھا۔ میں ٹھیک ہو گیا مگر آواز میں بھاری پن ہے' کھنکار کر بولتا ہوں' آواز بعض دفعہ بالکل بیٹھ جاتی ہے' دوائیوں سے کوئی فائدہ نہیں' میری آواز کیسے ٹھیک ہوگی؟ میں سخت پریشانی کے عالم میں آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ خدارا میری مدد کیجئے۔ میں ٹیلی فون پر بات نہیں کرسکتا۔ پردیس میں نوکری کا معاملہ ہے' نفسیاتی طور پر اب ایسا لگتا ہے کہ میری آواز کبھی ٹھیک نہیں ہوگی۔ بہترین قسم کی ادویہ یہ ڈاکٹر نے لکھ کر دیں' ان کے غرارے کئے مگر فائدہ کچھ نہیں' کوئی ٹوٹکہ بتایئے۔ میں کئی طبی معائنے کرا چکا ہوں۔ (**محمد عمر' ابوظہبی**)

مشورہ:۔ عمر صاحب! آپ خوامخواہ پریشان ہو رہے ہیں۔ میرے ساتھ بھی ایک بار یہی ہوا کہ آواز بیٹھ گئی۔ ڈاکٹر نے پانچ دن کا انٹی بائیوٹک ادویہ کا کورس لکھ دیا اور کہا ''دس پندرہ دن آپ بولنے کی کوشش نہ کیجئے' آپ کے گلے کا آواز گر (ساؤنڈ بکس) خراب ہو چکا ہے اسے آرام دیجئے' دوا کے ساتھ ساتھ آرام بھی ضروری ہے''۔ لیکن میں گھر چلی آئی' دوائیاں نہیں خریدیں' دراصل مجھے نانی اماں کا ٹوٹکہ یاد آ گیا۔ جب املی یا آلو بخارے کھانے سے گلا خراب ہو جاتا یا آئس کریم کھانے سے آواز بیٹھ جاتی تو وہ اپنا پاندان کھول کر مصری کا ایک ٹکڑا ملٹھی کے دو تین ٹکڑے اور خولنجان جسے پان کی جڑ کہتے ہیں' اس کا ایک ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسنے کو دیتیں۔ گھنٹہ دو گھنٹہ بعد اسے پھینک کر دوسرے ٹکڑے منہ میں رکھنے کو دیتیں' ہم نے بڑے مزے سے انہیں منہ میں دبا کر رکھا۔ اگلے دن آواز ٹھیک تھی۔ اتفاق سے مجھے اسی ڈاکٹر کے پاس کسی مریض کے ساتھ جانا پڑا۔ ڈاکٹر نے حیران ہو کر میری طرف دیکھا اور کہنے لگا آپ کو دوا موافق آ گئی؟ اب پورا کورس کیجئے گا' جب میں نے اسے بتایا کہ دوائی نہیں کھائی تو اس کا منہ بن گیا۔ اسی طرح میری ایک عزیزہ کا فون آیا' آواز پہچانی نہیں جا رہی تھی' بڑی مشکل سے بات ہوئی' کہنے لگیں آپ سب کو مشورے دیتی ہیں اب مجھے بھی کوئی مشورہ دیں' میری آواز بیٹھ گئی ہے۔ کیا کروں؟ میں نے کہا کسی نوکر کو بھیج کر دو روپے کی ملٹھی منگایئے اور دو تین روپے کی خولنجان۔ چھری سے ملٹھی چھیل کر ٹکڑے کر لیجئے' تھوڑی سی ملٹھی اور خولنجان کے ٹکڑے منہ میں دبا لیجئے' دو گھنٹہ بعد تازہ ٹکڑے رکھیے۔ انشاءاللہ تعالیٰ آپ کی آواز ٹھیک ہو جائے گی۔ اگلے روز ان کے گھر گئی تو آرام سے بول چال میں مصروف تھیں۔ آپ بھی یہ استعمال کیجئے انشاءاللہ تعالیٰ آواز ٹھیک ہو جائے گی' جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو' بار بار زکام ہو جائے' انہیں چاہیے کہ خولنجان کی جڑ پیس کر رکھ لیں' چائے کے ساتھ تھوڑا سا یہ سفوف صبح کھا لیں' چند روز میں ناک کا مسئلہ حل ہو جائے گا' ناک کے غدود بڑھ جائیں تو مٹھی بھر نیم کے پتے پانی میں پکا کر وضو کی طرح نیم گرم پانی صبح وشام ناک میں ڈالنے سے تین چار ہفتے میں وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں' کہنے کو تو یہ معمولی گھریلو ٹوٹکہ ہے مگر اس کے فائدے بے شمار ہیں۔

غیر مسلم استاد سے پڑھنا

امریکہ سے ایک بہن (ن۔ع) کا خط آیا ہے' وہ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ وہاں مقیم ہیں۔ انہوں نے کسی جگہ داخلہ لیا ہے' جہاں پڑھنے جاتی ہیں' اسلامی اقدار اپناتے ہوئے پردے کی پابندی کرتی ہیں' انہوں نے لکھا ہے ''میں پردے کیلئے چہرہ ڈھانپ کر عبا لیتی ہوں اور دستانے بھی پہنتی ہوں لیکن نجانے کیوں مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے بدن پر دوسروں کی نگاہیں پڑ رہی ہیں' میرے بچے اور شوہر اب مجھے نفسیاتی مریضہ کہنے لگے ہیں' استاد سے پڑھتے ہوئے مجھے حجاب آتا ہے' میں کوئی سوال نہیں پوچھ سکتی' کیا واقعی میں غلط سوچتی ہوں؟ پریشان ہو کر آپ سے مشورہ مانگ رہی ہوں' مجھے بتایئے کہ کیا کرنا چاہیے' اسلام میں یہ ساری باتیں صحیح ہیں یا نہیں؟ کیا مرد استاد سے پڑھنا جائز ہے؟

مشورہ:۔ امریکہ میں رہنے والی اس بہن کا خط میرے سامنے ہے' انہوں نے اپنے آپ پر خوامخواہ قنوطیت کا رنگ چڑھا لیا ہے۔ علم حاصل کرنا ہر انسان کا فرض ہے' کوئی خاتون تعلیم حاصل کرنا چاہے تو وہ کسی بھی غیر ملکی ادارے میں تعلیم پا سکتی ہے لیکن ظاہر ہے' اس انداز میں نہیں جیسے مغربی ممالک میں لڑکے لڑکیاں گھل مل کر رہتے ہیں۔ آپ کے شوہر بحیثیت محرم ساتھ ہیں۔ آپ کے بچے بھی ہیں۔ پھر آپ خود اسلامی اقدار اچھی طرح پہچانتی ہیں لہٰذا پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ استاد کو استاد کا درجہ دیجئے' آپ کچھ سیکھنے گئی ہیں لہٰذا ان سے بلاجھجک تعلیم کے بارے میں سوالات کریں۔ استاد کی حیثیت بمنزلہ مرشد یا باپ کی ہوتی ہے۔ یہ بہت اچھی بات ہے کہ آپ حجاب میں رہتی ہیں۔ یقیناً وہاں کے لوگ آپ کو عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہوں گے' آپ کا مقصد صرف علم حاصل کرنا ہے اور کچھ نہیں۔ یہی خط اگر کوئی نوجوان غیر شادی شدہ لڑکی لکھتی تو اسے میں کچھ اور مشورہ دیتی۔ آپ ماشاءاللہ پڑھی لکھی اور شادی شدہ خاتون ہیں' اپنی توجہ صرف تعلیم پر مرکوز رکھیے اور بس۔

چہرے کے روئیں کیسے ختم ہوں؟

آزاد کشمیر سے ریحانہ گل' کراچی سے یاسمین اور گوجرانوالہ سے راحیلہ لکھتی ہیں کہ ان کے چہروں پر باریک باریک رواں ہے' اس کیلئے وہ کیا کریں۔ فرزانہ حمید کی پانچ سالہ بچی کے چہرے پر بھی باریک باریک بال ہیں۔ وہ بہت پریشان ہیں کہ انہیں کس طرح ختم کیا جائے' کوئی بے ضرر دوا پوچھتی ہیں۔

مشورہ:۔ میں نے پہلے بھی لکھا تھا کہ آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور دو چٹکی نمک ملا کر سخت گوندھ لیں۔ پانی تھوڑا تھوڑا کر کے ملائیں' اس آمیزے کا پیڑا بنا کر چہرے پر ملیں۔ آہستہ آہستہ ملنا ہے۔ دن میں دوبار ایسا کرنے سے رفتہ رفتہ روئیں ختم ہو جائیں گی۔ ایک ماہ مسلسل یہ عمل کریں۔ ایک اور ٹوٹکہ ہے' دو چمچ میدہ لیں' اس میں چوتھائی چمچ سے ذرا کم پسی سفید پھٹکری' گلاب کے عرق کے ہمراہ ڈالیں اور اسی میں پودینہ کے خشک پتے چھ عدد ہاتھ سے باریک مسل کر ملا دیں۔ گلاب کا عرق اتنا ہو کہ پتلا لیپ سا بن جائے۔ ان اشیاء کو اچھی طرح ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگا دیجئے اور خشک ہونے دیجئے' پھر چہرے پر گھی والے آٹے کا پیڑا اچھی طرح ملنے بعد میں منہ دھو لیجئے' ایک ماہ بعد بتایئے۔ امید ہے کہ چہرے کے روئیں کم ہو جائیں گے۔

خشک کھانسی کیلئے:۔ گل بنفشہ کو تین پاؤ پانی میں اُبالیں' اس میں آدھا کلو چینی ملا کر شربت بنالیں' دو چمچ روزانہ استعمال کریں کھانسی ختم ہوجائیگی۔

کھمبی صحت کی بہترین معالج

سفیان علی، بہاولنگر

اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس (Dioscorides) نے 200ء میں اپنی کتاب ''ڈی میڈیسینا'' میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط، طب کا باپ مانا جاتا ہے وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرواتا تھا طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر پٹی باندھ دی جاتی تھی جس سے درد میں افاقہ ہو جاتا۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیو سکارڈس (Dioscorides) کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قولنج مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضا کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو۔ بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اسی طرح یہ جگر، دمہ، یرقان، اسہال، پیچش اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے۔ مورجھا روگ یا اختناق الرحم (ہسٹریا) اور صرع یا مرگی میں اس کو شہد اور ادرک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اکڑ جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے سانپ کے کاٹے اور زخم پر لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔ آج بھی ناروے، سویڈن اور فن لینڈ کے باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں، اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کے لئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج گیند نما ہوتا ہے۔ اسے پف بال کہتے ہیں۔ یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاصے عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں۔ اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی سوزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سے جلدی امراض دور کرنے کا محلول (لوشن) تیار کیا جاتا ہے جو آنکھوں کے درد کا بھی موثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ باؤلے کتے کے کاٹے ہوئے زخم پر پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔ مشہور انگریز حکیم جیرالڈ لکھتے ہیں کہ یہ کھمبی پیلے یرقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ بطور مرہم کسی زہریلے کیڑے کے کاٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے۔ یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم Jewsear قے اور دست آور دوا ہے۔ گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات میں بکثرت اُگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی کہتے تھے نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگری سے کوٹ کر سفوف بنا لیتے ہیں جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کریمال نامی کھمبی اینٹھن اور مروڑ رفع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ دودھ والی کھمبی تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ مسوں اور سخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ٹنکچر ہیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

اس کا مسلسل استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھمبی میں پائے جانے والے میلائن مرکبات بالوں کو سیاہ رکھتے اور نسوانی حسن کو جلا بخشتے ہیں۔ اس کے بیج میں ایک ایسا عنصر موجود ہوتا ہے جو کینسر کے وائرس کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔ اس کھمبی میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا قدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی 2 کئی جنسی ہارمونز سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس بنا پر اس کا استعمال جنسی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ حیاتین بی ۱، بی ۲، بی ۶ اور ڈی ۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا ریکٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کے لئے کھمبی شفا کا درجہ رکھتی ہے۔

پیاز اور شہد سے کھانسی ختم

ندیم مصطفیٰ، ٹوبہ ٹیک سنگھ

میرے دفتر کا ملازم جو اپنی بیگم کی دمہ کی وجہ سے بہت پریشان تھا یہی نسخہ استعمال کروایا اس کی بیگم مکمل صحت یاب ہوگئیں

ماہنامہ عبقری کے مطالعہ سے میرے بیٹے کو شفاء ملی' میرے بیٹے کو کھانسی' سینے کی جکڑن کی شکایت تھی۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے تو ڈاکٹر نے دمہ کی شکایت بتائی جو کہ کافی بگڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹر نے 2000 روپے کی ادویات دیں اور کہا کہ 3 ماہ استعمال کریں ادویات ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد بھی بچے کو فرق نہ پڑا۔ ماہنامہ ''عبقری'' میں ایک نسخہ پیاز اور شہد کے استعمال کا لکھا ہوا تھا' نسخہ یہ تھا ایک یا دو پیاز لے کر آگ پر بھون لیں جب اس کا بیرونی چھلکا جل کر سیاہ ہو جائے' اس بیرونی جلے ہوئے چھلکے کو اتار کر پھینک دیں اور اندرونی حصہ پیاز کو خوب رگڑ کر باریک کر لیں اور اس میں ہم وزن شہد ملا کر ایک چمچ صبح و شام مریض کو دیں ان شاء اللہ پہلی خوراک میں شفاء ہوگی۔

میں نے یہ نسخہ اپنے بیٹے کو بنا کر دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے واقعی ہی پہلی ہی خوراک سے آدھا آرام آ گیا اور دو دن بعد ہی مکمل آرام' چھاتی میں سے آوازیں آنا کھانسی بالکل ختم ہوگئی۔ پانچ دن ہم نے یہ نسخہ استعمال کیا اسکے علاوہ میرے دفتر کا ملازم جو کہ اپنی بیگم کی دمہ کی شکایت کی وجہ سے بہت پریشان تھا یہی نسخہ اس نے اپنی بیگم کو استعمال کروایا اس کی بیگم مکمل صحت یاب ہوگئیں۔ اس غریب آدمی نے بے شمار دعائیں دیں۔ میں ماہنامہ ''عبقری'' کا بے حد مشکور ہوں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کوضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

ہمارا دین خود بڑا خزانہ ہے

بچپن میں ایک کہانی سنتے تھے کہ ایک شخص کو چلتے چلتے راستہ میں ایک پتھر مل گیا اس نے اس سے لوہے کو رگڑا تو وہ سونا بن گیا۔ سننے والوں کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ ان کو بھی کہیں سے ایسا پتھر مل جائے جو سونا بنا دے۔ یہ تو ایک قصہ کہانی ہے مگر آج حقیقت کا زمانہ ہے اس میں بھی ہمیں ایسا پتھر مل سکتا ہے سوال صرف صحیح تلاش کا ہے۔ آپ کسی بینک میں خزانچی کا کمرہ دیکھیں اس میں دولت کے انبار نظر آئیں گے ملک کے طول و عرض میں ایسے ہزاروں کمرے ہوں گے جہاں دولت بکھری پڑی نظر آئے گی۔نوٹوں کے بنڈل وافر تعداد میں ہوں گے۔ یہ دولت آج انسان خود بناتا ہے۔ یہ اسی مٹی سے پیدا ہوتی ہے۔زمین کے سینے میں خزانے مدفون ہیں۔ انسان محنت کر کے انہیں نکال رہا ہے۔ زمین نکلنے والا سونا‘ چاندی‘ کوئلہ اور اب تیل (پٹرول) جسے سیال سونا کہتے ہیں دولت ہی دولت ہے۔ان کو زروجواہرات میں بدلا جاتا ہے۔دولت کی اس قدر فراوانی کے باوجود انسانیت کا کثیر حصہ بھوکوں مر رہا ہے اور فاقہ کشی پر مجبور ہے۔ محنت شاقہ کے باوجود دو وقت کی روٹی سے محروم ہے۔گرم سرد موسم میں اپنا دفاع نہیں کر سکتے۔اس میں قدرت کا قصور نہیں بلکہ ہمارے معاشرتی نظام کی بدنظمی ہے۔کبھی کوئی شخص اپنی قسمت کی مہربانی سے ممتاز مقام حاصل کر لیتا ہے تو اس سے حسد کیا جاتا ہے۔جس طرح زمین کے اندر سونا چاندی پٹرول وغیرہ خزانے ہیں اسی طرح خود انسان کے اندر خزانے موجود ہیں ان سے انسان اپنی ذات کی تکمیل کر سکتا ہے۔ہماری تاریک راتوں کو روشن کرنے والی بجلی صدیوں سے ہوا میں موجود تھی۔ جب انسانی ذہن نے اس کے متعلق سوچا‘ محنت کی تو آخر اس کو پالیا۔ایک سائنسدان نے بلب میں اس کو مقید کر دیا۔ ریڈیو‘ ٹی وی ایک بٹن گھمانے سے ہزاروں میل دور کے نظارے اور آوازیں آپ تک پہنچا دیتا ہے۔آخر یہ سب کچھ کیسے ہوا؟ جو چیزیں ان میں استعمال کی گئی ہیں یعنی خام مال وہ تو قدرت کی طرف سے پہلے ہی مہیا ہے۔ پس لوگوں نے اپنے ذہنوں کو استعمال کیا اور ان خزانوں کو کریدا اور قدرت کی طاقتوں کو اپنے استعمال میں لانے لگے۔ انسان اللہ تعالیٰ کی تخلیق کا سب سے اعلیٰ نمونہ ہے اور سب سے بڑا خزانہ اس کا ذہن ہے۔ یہ خزانہ محض مادی نہیں بلکہ اس میں روحانیت کے زرو جوہر بھی موجود ہیں۔ستم ظریفی یہ ہے کہ یہی خزانہ انسانی نظروں سے اوجھل رہتا ہے۔ ذہن انسانی کی بہت سی قوتیں ہر روز ضائع ہوتی ہیں اور دنیا میں سب سے بڑا ضیاع یہی ذہنی اور دماغی استعداد کا ضائع کرنا ہے۔جس پتھر کا ہم نے شروع میں ذکر کیا تھا وہ دراصل علم ہے۔صاحب علم جس چیز کو ہاتھ لگاتا ہے وہ سونا بن جاتی ہے‘ ہمیں آسمان اور ستارے روز نظر آتے ہیں۔کسی بات سے ایک شخص غصہ سے کانپنے لگتا ہے جبکہ دوسرا شخص اس کو مسکرا کر ٹال دیتا ہے۔ یہ اپنا اپنا شعور ہے۔ جرأت‘ درخواست اسی لاشعور کے تجربات ہیں جو لوگ زندگی میں ہار نہیں مانتے وہی کامیاب ہوتے ہیں‘ آپ اگر خوشی کی زندگی چاہتے ہیں تو حوادثات اور واقعات کے روشن پہلو کو سامنے رکھا کریں۔ استقلال اور بلند ہمتی کو زندگی کا رہنما بنائیں۔ اپنی ذات میں غوروفکر کریں اور اپنے تدبر سے راہ حق کے مسافر بنیں کیونکہ قرآن میں ارشاد ہے ”بے شک علم والے اور بے علم آپس میں برابر نہیں ہوسکتے“۔ **(ایم ایم قریشی‘ لاہور)**

خواتین کیلئے تحفہ

جس طرح روز بہ روز چیزوں کی قیمت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے بالکل اس کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ حسن و جمال عورت کا زیور ہے وہ ہمیشہ حسین اور خوبصورت نظر آنا چاہتی ہے ۔لہٰذا میں نے سوچا کہ ایک کم قیمت‘ آسان مگر معیاری اور آزمودہ فیشل آپ کی نذر کروں۔ یہ طریقہ میری طالبہ نے مجھے بتایا جو میرے پاس ٹیوشن کیلئے آتی ہے۔ اس نے ٹی وی پر دیکھا اور آزمایا‘ یقین کریں اتنا اچھا رزلٹ کہ انسان حیران مگر ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہر معاملے میں صبر سے کام لینا چاہیے ہر اچھی چیز کا رزلٹ آہستہ آہستہ ہی ملتا ہے یہ آزمودہ ہے۔فیشل کا گھریلو‘ سادہ اور آسان ٹوٹکہ یہ ہے کہ دو انڈوں کی زردیاں‘ 4 عدد بادام کا پاؤڈر‘ ایک چمچ شہد‘ آدھا چمچ زیتون کا تیل‘ میٹھا سوڈا ایک چٹکی پیالی میں ڈال کر تمام چیزوں کو مکس کر لیں۔ 15 منٹ تک مساج کریں اس کے بعد منہ دھو لیں یہ مواد فریج میں سٹور کر لیں چار دفعہ استعمال کریں ہفتے میں ایک بار۔ لیکن ایک بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ خوبصورتی صرف محرم کے لئے جائز ہے۔کسی بھی چیز کا ناجائز استعمال نہ کریں۔ خدا کی دی ہوئی چیزوں کی قدر اور اس کا ہر لمحہ شکر کریں۔ **(عظمیٰ ریاض‘ لیاقت پور)**

اپنی مرضی سے پڑھائی کرنیکا نتیجہ

محترم حکیم صاحب!

زندگی کے تلخ تجربات نے ایک وقت میں مجھے قوت فیصلہ سے محروم کر دیا۔ مالی تنگی اور گھریلو پریشانیوں سے ہر رشتے نے منہ موڑ لیا۔ ہر کسی کو اپنا محسن مان لیتی اور اعتبار کر کے دوسروں کے پیچھے بھاگنا میری سزا بن چکا تھا۔ ایسے میں ایک عورت نے مجھ پر ترس کھا کر مشورہ دیا کہ رات کے پچھلے پہر 40 دن تک مہینوں کے ساتھ سورہ یٰسین پڑھوں۔ اس کا آزمودہ تجربہ تھا کہ چالیس دنوں سے پہلے پہلے ہی مراد پوری ہو جاتی ہے۔ کسی اور نے سورہ مزمل بتایا تھا میں نے دونوں کی تسلسل سے چالیس روز پڑھائی کی ۔ ناپاکی کے دنوں میں بھی ناغہ نہیں ہونے دیا۔ مطلوبہ صفحات کی فوٹو کاپی کروا کر ایک بڑے کیلنڈر پر چپکا دیا۔ چند مہینوں کے بعد ایسا معجزہ ہوا کہ اللہ نے گھر کا مسئلہ بھی حل کر دیا‘ والد صاحب نے جائیداد اپنی اولاد کو دینے کا فیصلہ کیا تو مجھے بھی رہنے کیلئے چھت مل گئی‘ بچوں کی تعلیم کے راستے بھی نکلنے شروع ہوگئے‘ میرا عقیدہ اور بھی مضبوط ہوگیا‘ کچھ رات کو اُٹھنے کی عادت پکی ہوگئی تھی۔ میں نے یہ پڑھائی جاری رکھی ۔40 دنوں کی معینہ مدت کے بارے میں میرے ذہن سے نکل گیا۔ پھر اس دوران اس عورت سے بھی ملاقات نہ ہوئی۔ میں نے یہ سبق تین سال تک جاری رکھا۔ پھر کسی بیماری کی وجہ سے یہ سلسلہ چھوٹ گیا۔ اس وقت تو میں نے محسوس نہیں کیا لیکن اس دوران کئی ایسے واقعات ہوئے جو حیرت انگیز تھے۔ سب سے پہلے یہ واقعہ ہوا کہ جائیداد کے تنازع پر ننھیال سے مرنا جینا ختم ہو چکا تھا۔ والدہ وفات پا چکی تھیں شاید اس لئے صلح کا کوئی راستہ نہ نکلا۔ ایک دن نانی کی سخت یاد آئی ملنے چلی گئی سخت کمزور ہو چکی تھیں۔ بیماری کے ساتھ ساتھ جسم پر گندگی بھی لگی تھی۔ انہیں نہلایا دھلایا اور صاف ستھرا کر دیا۔ گھر آ کر بھی رات بھر دل بے چین رہا۔ اگلے دن قدم خود بخود اس طرف اٹھ گئے ۔ نانی کو دوبارہ دیکھنے چلی گئی۔ حالت زیادہ خراب ہو چکی تھی کہ بول بھی نہیں رہی تھیں‘ جوس پلاتے ہوئے میرے ہاتھوں میں ہی جان دے دی۔ چند مہینوں بعد دوسرے ماموں کی طبیعت خرابی کا کسی سے سنا بے چین ہو کر اگلے دن عیادت کیلئے ادھر جانے کا ارادہ کیا۔ ان کے گھر کے اندر داخل ہوئی تو

پتا چلا ابھی ابھی ان کا جنازہ لے کر گئے ہیں۔ گھر کی خواتین حیران تھیں کہ مجھے کیسے پتہ چلا جب کہ ہمارے خاندان میں سے انہوں نے کسی کو اطلاع نہیں کی تھی۔ دوسرے میرے اچنبھے اور بیان سے بھی انہیں حقیقت کا اندازہ ہوگیا۔ پھر ایک کزن کو میں نے کسی سے بات کرتے سنا کہ یہ عورت جہاں جاتی ہے وہ فوت ہوجاتا ہے۔ اس وقت تو مجھے برا لگا اور میں نے بات پر غور نہیں کیا۔ مگر آنے والے وقتوں میں کئی مرتبہ ایسا ہوا ہے۔ چند سال پہلے میرا بیٹا بھری جوانی میں میرے سامنے فوت ہوگیا۔ یرقان کا مریض تھا' میں زبردستی اسے ہسپتال لے گئی شاید ڈاکٹر کے غلط انجکشن نے انفیکشن کیا جو جان لیوا ثابت ہوا۔ بعض ڈاکٹرز سے سنا ہے اب کہ یرقان میں کوئی دوائی استعمال نہیں کرائی جاتی وہ کیسے ڈاکٹر تھے کہ انجیکشن لگا دیا۔ ایک احساس جرم میرے دل سے نہیں نکلتا۔ بیٹا معمولی مرض جان کر جانا نہیں چاہ رہا تھا۔ میرے بار بار کہنے پر وہ میرے ساتھ چل پڑا اور جان سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ میں اپنے بچوں کے ساتھ باتیں کر رہی تھی کہ فون کی گھنٹی بجی میں نے فون اٹھایا تو سلام کی بجائے میرے منہ سے نکل گیا۔ اناللہِ وَ اِنّا اِلیہِ راجِعُون۔ دوسری طرف سے آواز آئی آپ کو پتہ چل گیا کہ والد صاحب فوت ہوگئے ہیں جبکہ مجھے فون پر ہی پتہ چلا تھا۔ بعد میں بچوں نے پوچھا کہ آپ کو تو پتہ نہیں تھا پھر آپ نے ایسا کیوں کہا۔ اس کا جواب میرے پاس بھی نہیں تھا کہ میرے منہ سے خود بخود نکل گیا تھا۔ اس کے علاوہ میری موجودہ حالت یہ ہے کہ نہ نماز میں دل لگتا ہے نہ قرآن پڑھنے میں...... زبردست بے چینی و بے قراری اور خوف کا عالم رہتا ہے کہ جیسے کچھ غلط ہونے والا ہے' کچھ ہونہ جائے۔ نہ کسی پر اعتبار کرسکتی ہوں نہ اعتماد۔ میری ایسی پریشانی کا حل ضرور بتایئے۔ پہلے میرا خیال تھا یہ سب ویسے ہی ہو رہا ہے لیکن اب مجھے یقین ہو چلا ہے کہ یہ سب اس پڑھائی کا نتیجہ ہے جو میں نے کسی بزرگ اور اللہ والے کی اجازت کے بغیر اپنی مرضی کے مطابق پڑھی اور خود ہی چھوڑ دی' جس سے نفع سے زیادہ مجھے نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔ مہربانی فرما کر میری مدد کیجئے۔ ماضی کے تلخ واقعات میرے دماغ میں ٹھسے ہوئے ہیں۔ جن سے میں جان چھڑانا چاہتی ہوں۔ ذہنی یکسوئی حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ طلاق کی وجہ سے سُسرال والوں سے تعلق ٹوٹ گیا اور مالی پریشانیوں کی وجہ سے میکے والوں سے بھی۔ ادھر جانے کا کوئی بھی بہانہ ڈھونڈ لیتی تھی لیکن اب واضح محسوس ہوتا ہے کہ میرے جانے سے انہیں کوئی زیادہ خوشی نہیں ہوتی۔ ماں باپ فوت ہو چکے ہیں' والدہ کو گزرے 14 سال ہوگئے اور والد کو 8 سال۔ کچھ ذمہ داریوں کی وجہ سے چاہت میں وہ گرمی نہیں رہی' کبھی سوچتی ہوں کہ میں ہی منحوس ہوں۔ میری وجہ سے کسی کو کوئی سکھ ملنے والا نہیں۔ اکیلا رہنا اور تنہائی میں بیٹھنا ہی پسند کرتی ہوں۔ میرا منفی رویہ میرے بچوں پر بھی اثر انداز ہو چکا ہے۔ وہ بھی دوسروں کے سامنے گھبرا جاتے ہیں۔ کھل کر خود اعتمادی سے بات نہیں کر پاتے۔ مایوسی اور ناامیدی کا جلدی شکار ہوجاتے ہیں۔ میں یہ مضمون پڑھنے والوں سے گزارش کروں گی کہ کبھی بھی اپنی مرضی سے کوئی وظیفہ نہ شروع کریں اور نہ اپنی مرضی سے ختم کریں پہلے کسی صحیح عامل یا بزرگ سے اجازت لیں اور پھر اس کی پابندی سے مقررہ مدت تک کریں۔

عملیات کا شوق

محترم جناب حکیم طارق محمود صاحب!

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ

امید ہے مزاج گرامی بخیر و عافیت ہوں گے۔ میں عبقری رسالہ ہر ماہ پڑھتا ہوں اور بہت لذت محسوس کرتا ہوں کہ سچے واقعات کے مختلف موضوعات پر مضامین آتے ہیں اور آپ اس دور میں خلوص نیت سے دکھی انسانیت کی خدمت کر رہے ہیں۔ دسمبر کے رسالے میں یہ دیکھ کر بڑی خوشی ہوئی کہ آپ نے عملیات سیکھنے والوں کیلئے وقت نکالا اور سیکھانے کا اہتمام فرمایا۔ اللہ پاک آپ کے اس اخلاص کو قبول فرمائے۔ چونکہ میں بھی عملیات کا شوق رکھتا ہوں اور پھر خاص کر علم حاضرات کا' میں بچوں پر حاضرات کرواتا ہوں لیکن خود حاضرات کا متلاشی ہوں' مختصر یہ کہ عاملوں نے مجھے بہت دکھ دیئے ہیں۔ آپ مہربانی فرما کر تفصیلات سے آگاہ کر کے کورس میں شامل فرمائیں۔ تازیست دعا گو رہوں گا۔ **(محمد عابد' پشاور)**

ایڈیٹر: آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر میں رابطہ کریں' آپ کو مفصل آگاہ کر دیں گے۔

عبقری حیران کن ہے

حکیم طارق محمود صاحب۔ السلام علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو لمبی' صحت مند اور خوشیوں بھری عمر عطا فرمائے (آمین) جس طرح آپ لوگوں کی مشکلات کا حل بغیر کسی لالچ کے کر رہے ہیں' باعث حیرانی ہے۔ ماہنامہ عبقری اس کی زندہ مثال ہے اور یہ امر خاصا حیران کن ہے کہ جس نفسانفسی کے دور میں لوگ گلیمرس سے بھرپور رسائل نکال رہے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ پیسے کمائے جاسکیں وہاں خالصتاً اللہ تعالیٰ کی رضامندی اور لوگوں کی خدمت کیلئے ایسا ماہنامہ کا اجراء واقعی حیران کن ہے۔ اتنا مکمل میگزین میری نظر سے نہیں گزرا کہ چند روپوں میں تمام پریشانیوں و بیماریوں کا حل ہمارے گھر کی دہلیز پر۔ دعا یہی ہے کہ خدا تعالیٰ ''عبقری'' کو مزید کامرانیاں عطا فرمائے۔ **(سیدہ عابدہ)**

اخلاقی زوال قرآن وسنت سے دوری

لوگ کہتے ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی نے دنیا کو ایک دوسرے سے بہت قریب کر دیا کہ اب ہم دنیا کے کسی بھی حصے میں کوئی واقعہ یا سانحہ رونما ہوجائے تو ہم اس سے اس سانحے اور اس پر تبصروں سے ایک پل میں آگاہ ہوجاتے ہیں لیکن دوسری طرف یہ حال ہے کہ دیوار کے دوسری طرف موجود اپنے ہی جیسے انسان کے احوال سے بے خبر رہتے ہیں۔ موٹر کار کا یہ اثر ہوا کہ جن کے پاس موٹر ہے وہ موٹر سے محروم عزیز اور ہمسایوں سے میل جول رکھنا پسند نہیں کرتے چنانچہ ہر شہری آبادی دو طبقوں میں بٹ گئی ہے۔ مضافاتی علاقوں میں رہائش رکھنے والے انسان اور شہری آبادیوں میں رہنے والوں کے درمیان منافرت کا اتنا بڑا خلیج واقع ہوتا ہے کہ شہری علاقے کے رہنے والا طبقہ مضافاتی علاقوں کے رہنے والوں سے تپاک سے نہیں ملتا اور ان کے ملنے کا انداز تکبرانہ ہوتا ہے۔ ٹیلیفون کے رواج سے بھی اچھی گفتگو کا ستیا ناس ہو کر رہ گیا ہے۔ گفتگو روانی سے بے ربط جملوں کے ساتھ اخلاص سے خالی جاری رہتی ہے اور پھر کئی مرتبہ درمیان میں ہیلو ہیلو کا نعرہ بھی لگتا ہے۔ ای میل کی ایجاد سے اچھی ہینڈ رائٹنگ میں اپنے دوست احباب کو محبت نامے لکھنے کی رسم ختم ہوئی ادب کی ایک بیش قیمت سند کا خاتمہ ہوگیا۔ سہولتوں کی فراہمی نے ہمیں ایک دوسرے کیلئے مانوس اجنبی بنا دیا ہے وہ جن کے پاس موجود ہے وہ اس سے بہتر کیلئے اپنی اقدار بھلا رہے ہیں جن کے پاس نہیں ہے اس کا احساس محرومی انہیں اپنائیت کے احساس سے محروم کر رہا ہے۔ گھر اور خاندان کی خوشیاں اپنی نہیں رہیں۔ اپنی خوشیوں میں دوسروں کو شریک کرنے کا تصور بھی ختم ہوتا جارہا ہے۔ صاحب نے گھر کا صوفہ اور قالین بدلا تو بڑے شاہانہ انداز سے اپنے ملازم کو بخش دیا حالانکہ کے ان کے اپنے کسی کم حیثیت رشتہ دار کیلئے ایک اچھا تحفہ بھی بن سکتا تھا۔ ملازم نے تو کباڑیے کو بیچ کر رقم اپنی جیب میں ڈال لی ہے لیکن دوسرے بھائی کے بچے کرسی اور پلنگ اور چٹائی سے محروم ہوں تو ان کو تحفہ میں دے دیتا تو اچھے اخلاق اور حقوق العباد کا فریضہ ادا ہوجاتا اور بھائی کے بچے خوش ہوجاتے اور اللہ کی رضا بھی حاصل ہوتی۔ بخشش ہمیشہ گھر سے شروع ہوتی ہے مگر ہم نے ترتیب بدل ڈالی ہے۔ اب آنے جانے کا رواج بالکل ختم ہو کر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی مریض بڑھتے جارہے ہیں۔ جب سے معاشرے میں نفسانفسی آئی ہے تب سے ہم نے اپنی اعلیٰ اسلامی روایات کو بھلا دیا ہے اور خواہشات کے اسیر ہوگئے ہیں اور اسی لئے ہمارے اندر بے سکونی اور بے اطمینانی ہے۔ **(قاری محمد نصیر عثمانی' کراچی)**

چوٹ سے آرام کیلئے: گیہوں لیکر جلائیں' باریک پیس کر برابر گھی اور گڑ میں ملا کر دو تولے روزانہ دودھ کیساتھ کھائیں' چوٹ کے درد کیلئے نہایت مفید ہے۔

گڑمار بوٹی سے ذیابیطس کا علاج

حکیم ایس ایم اقبال

ذیابیطس شکری میں اس بوٹی کے مناسب استعمال سے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ گڑمار بوٹی کا ذیابیطس میں مفید ہونا قدیم زمانے سے اطباء کے علم میں ہے اور دو مختلف فارمولوں کے تحت اس بوٹی کو مریضوں کو استعمال کرواتے رہے ہیں۔

ذیابیطس دو قسم کی ہوتی ہے ایک قسم کو سادہ ذیابیطس کا نام دیا گیا ہے اور دوسری قسم کو شکری ذیابیطس کہا جاتا ہے۔ سادہ ذیابیطس میں شکر پیشاب میں نہیں ہوتی مگر باقی علامات وہی ہوتی ہیں جو شکر والی ذیابیطس کی ہوتی ہیں۔ مثلاً بار بار پیاس لگنا' منہ خشک رہنا' بار بار پانی پینا اور بار بار پیشاب آنا۔ اعضاء شکنی اور شدید ضعف کا احساس جسم کے بعض حصوں کا سن ہونا وغیرہ اس میں بھی ہوتا ہے جبکہ ذیابیطس شکری میں یہ تمام علامات تو ہوتی ہی ہیں مگر اس میں شکر بھی پیشاب میں آتی ہے اور خون کے معائنہ میں بھی شکر کی مقدار نارمل سے زیادہ ہوتی ہے۔

گڑمار بوٹی ان دونوں قسم کی بیماریوں میں بلاشبہ و بلالحاظ یکساں طور پر مفید پائی گئی ہے بلکہ ایک اور مرض جسے سلسل البول کہتے ہیں جس میں پیشاب کی زیادتی ہو جاتی ہے اس میں بھی اس بوٹی کو نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال کروایا جا چکا ہے۔

یہ بات عام مشاہدے میں ہے کہ ذیابیطس شکری میں اس بوٹی کے مناسب استعمال سے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ پیشاب کا بار بار آنا اور پیاس لگنا کم ہو جاتا ہے۔ گڑمار بوٹی کا ذیابیطس میں مفید ہونا قدیم زمانے سے اطباء کے علم میں ہے اور دو مختلف فارمولوں کے تحت اس بوٹی کو مریضوں کو استعمال کرواتے رہے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ فارماکولوجی گڑمار بوٹی کی بھی وہی ہے جو اس قبیل کی دوسری ادویات کی ہے یعنی خون میں شکر کی مقدار کو گھٹانا فرق صرف یہ ہے کہ گڑمار بوٹی دوا ہے اور دوسری ادویات کیمیکل ہیں جنہیں ڈرگ کہا جاتا ہے۔ دوسرا فرق یہ ہے کہ گڑمار بوٹی کو ٹوٹل الکلائیڈز کے طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کے بدن پر جو سخت قسم کے پھوڑے نکلتے ہیں ان کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ ایک مریض کے پیشاب کا وزن 1030 تھا مگر پندرہ دن اس دوا (گڑمار بوٹی) کے استعمال سے 1013 رہ گیا پھر پندرہ روز دوا کا استعمال ترک کرنے پر 1017 ہو گیا ایک ہفتہ پھر یہ دوا استعمال کی گئی تو 1015 ہو گیا اس مقام پر شکر بھی بہت کم ہو گئی''۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس بوٹی کے یہ فوائد جدید دور کی ادویہ ہی کی طرح سے عارضی ہیں یا اس سے کچھ مستقل فائدہ بھی ہوتا ہے کیونکہ بعض اطباء نامدار نے گڑمار بوٹی کو ذیابیطس کے علاج اور تدابیر میں شامل نہیں کیا اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان کے علم میں اس مرض کیلئے کوئی دوسری بہتر تدبیر یا دوا ہو۔ گڑمار بوٹی کیا ہے؟

طبی کتابوں میں لکھا ہوا ہے کہ گڑمار بوٹی پہاڑوں کے دامن میں پیدا ہونے والی بوٹی ہے اس کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اس کا پتا ایک بند انگشت سے دو بند انگشت تک ہوتا ہے چوڑائی لمبائی سے کچھ ہی کم ہوتا ہے اور پتے کا رنگ ہرا یا سبز نہیں ہوتا بلکہ بادامی ہوتا ہے اس پتے کا مزہ تلخی مائل ہوتا ہے مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ہر کڑوی چیز ذیابیطس میں مفید ہے جیسا کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے۔ تجربہ میں آیا ہے کہ اس کے پتوں کی بہ نسبت اس کی لکڑی میں اجزائے موثرہ زیادہ ہوتے ہیں اور اس کی قوت دوسری عام بوٹیوں کی بہ نسبت کئی سال تک قائم رہتی ہے۔

ایک خاص پہچان یہ لکھی ہے کہ اس بوٹی پر پھلیاں لگتی ہیں جو تقریباً ڈھائی انچ تک لمبی ہوتی ہیں ان کو توڑنے پر اندر سے چیپ دار رطوبت سی بھی نکلتی ہے مگر ان پھلیوں میں روئی سی بھری ہوئی ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں گڑمار بوٹی ڈیرہ دون کی سب سے زیادہ اچھی تسلیم کی گئی ہے۔ ایک مرتبہ راقم السطور نے ڈیرہ دون کی گڑمار بوٹی کی لکڑی کو منہ میں ڈال کر چبا لیا تھا پورا دن کھانے پینے کی چیزوں کا مزہ محسوس نہ ہوا میٹھی چیزیں پھیکی معلوم ہوتی تھیں غالباً اسی لیے اسے گڑمار بوٹی کہا جاتا ہے اس کے برعکس بازار میں عام دستیاب ہونے والی گڑمار بوٹی کی لکڑی کو چبایا تو معمولی سی میٹھی چیز کھانے کے بعد دن بھر اس کی مٹھاس منہ سے نہ گئی اسی طرح بہت مرتبہ ایسا ہوا کہ گڑمار بوٹی سے ذیابیطس کی دوائی بنائی سب مریضوں کو فائدہ ہوا۔ دوبارہ بازار سے گڑمار بوٹی منگوا کر دوا بنائی مریضوں کو استعمال کروائی کسی کو کچھ فائدہ نہ ہوا بلکہ اکثر کی شکر میں اضافہ ہو گیا۔ یہ شکایت اطباء کو عام ہے کہ معیاری دوائیں بازار میں دستیاب نہیں ہیں بلکہ ایک اور المیہ یہ ہے کہ دوا کچھ مانگیں ملتا کچھ ہے۔ دواؤں کا کاروبار جن لوگوں کے ہاتھ میں ہے وہ الف کے نام لٹھ سے واقف نہیں نہ انہیں ایک ہی دوا کے مختلف ناموں پر عبور ہے نہ شناخت پر۔ جن مستند اطباء نے مطب کے بجائے پنسار خانے کھولے ہوئے ہیں ان کا بھی یہی حال ہے بلکہ اب تو (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

مرشد کی انمول نصیحت

ایک بادشاہ کسی اللہ والے کا مرید تھا جب بھی اللہ والے بادشاہ کے ہاں آتے تو بادشاہ اپنے مرشد کیلئے دنیا جہاں کے تمام کھانے تیار کروا تا لیکن ان کے مرشد صرف تھوڑا سا کھانا لیتے ہر دفعہ کی طرح بادشاہ اپنے مرشد کیلئے تمام کھانے تیار کروا تا لیکن ہر دفعہ کی طرح وہ تھوڑا سا کھانا کھاتے، باقی چھوڑ دیتے یا ہاتھ پیچھے کر لیتے۔ آخر کار بادشاہ نے ایک دفعہ پوچھ ہی لیا کہ آپ حضرت مجھ سے ناراض ہیں کہ آپ تھوڑا سا کھانا کھانے کے بعد باقی چھوڑ دیتے ہیں۔ حضرت نے بادشاہ کو جواب دیا میں تم کو ایک شرط پر بتاؤں گا پہلے تم مجھے اپنے تخت پر بٹھاؤ صرف تین دن کیلئے اعلان فرماؤ پھر میں جواب دوں گا۔ بادشاہ نے تاج پہنا کر مرشد کو تخت پر بٹھا دیا کہ آج سے میرے مرشد تین دن کیلئے اس سلطنت کے بادشاہ ہیں۔ مرشد نے تخت پر بیٹھتے ہی سب سے پہلے اعلان کیا کہ بادشاہ کو گرفتار کر کے بند کر دو اسے تیسرے دن پھانسی دی جائے گی۔ بادشاہ زندان خانے میں بیٹھا روتا رہا تھا کہ اے اللہ میرے ساتھ یہ کیا ہو گیا۔ میرے مرشد نے میرے ساتھ یہ کیا کیا۔ فیصلہ کے تیسرے دن بادشاہ کو پھانسی والی جگہ پر لایا گیا۔ مرشد نے بادشاہ لذیذ کھانے تیار کروائے اور مرشد نے بادشاہ کو کہا ان کھانوں کو کھاؤ۔ بادشاہ نے کہا ابھی تو مجھے پھانسی ہو جائے گی میں کیا کھاؤں اس پر مرشد ہنس پڑے اور بادشاہ کو گلے لگا کر اس کے سر پر دوبارہ تاج رکھا اور پھر تخت پر بٹھا دیا اور کہا موت کو دیکھ کر تمہارا دل بھر گیا اس لیے کھانوں سے تجھے نفرت ہو گئی۔ ہمیں بھی کوئی چیز نظر آتی ہے۔ اس لیے ہم تمہارا دل رکھنے کیلئے کم کھاتے تھے۔ کیا ہم بھی آپ کی طرح دنیا میں اپنے نفس کو خوش کرنے کیلئے دنیا کے لذیذ کھانے کھائیں۔

(محمد شاہد رضا' جہانیاں منڈی)

ناف اور جگر کی گرمی کیلئے

سونف' دیسی اجوائین' میٹھا سوڈا' انار دانہ' چینی ایک ایک چھٹانک لیں۔ مندرجہ بالا سب چیزیں باریک پیس کر پھکی بنالیں۔ صبح نہار منہ ایک چٹکی پانی کے ساتھ لیں۔ گرمی' جگر اور ناف کیلئے اکسیر نسخہ ہے۔

(عبدالقیوم' اٹک)

صدقے نے آفت ٹال دی

میں گاڑی میں بیٹھ کر برستی بارش میں باہر نکل گئی اور صدقہ کے مستحق لوگوں کے ہاں جا کر صدقے کی رقم انہیں پہنچائی' اس دوران میں اللہ تعالیٰ سے خیریت اور حفظ وامان کی دعائیں بھی کرتی رہی اور آخر وہ لمحہ آن پہنچا اور وقار کی پاسنگ آؤٹ خیریت سے سرانجام پائی

میں آج ایسا واقعہ بیان کرنے جارہی ہوں جس کا تعلق صدقے کی افادیت سے ہے۔ کہتے ہیں صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے' میرا بڑا بیٹا وقار ایک انتہائی لاپرواہ اور لاابالی بچہ تھا' پڑھائی کے معاملے میں کبھی سیریس نہیں ہوا تھا۔ وہ ہمیشہ نت نئی شرارتوں میں پیش پیش رہتا تھا۔ اس نے میٹرک کلیئر کیا تو ہم نے سوچا کہ اسے P.M.A کے لانگ کورس میں بھیج دیں تاکہ وہاں کے ماحول میں یہ قابو رہے' اگرچہ وہ P.M.A میں سلیکٹ تو ہوگیا تھا مگر ہر وقت میرے سر پر ایک خطرے کی تلوار سی لٹکی رہتی کہ یہ شرارتی بچہ وہاں بھی کوئی ایسی ویسی حرکت نہ کر بیٹھے کہ اسے وہاں سے نکال دیا جائے کیونکہ ایسی کئی مثالیں تھیں کہ جن لڑکوں کو پابندیوں اور سخت کوشیوں کی زندگی نہیں بھاتی تھی وہ جان بوجھ کر ایسی حرکتیں کرتے تھے کہ وہاں سے نکال دیئے جائیں۔

اپنے بیٹے کے مزاج کو دیکھتے اور اسے گھر سے بھیجتے ہوئے ہم دونوں میاں بیوی نے ایک ہی نصیحت کی اور وہ یہ تھی کہ بیٹا اب پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا' یہی سمجھنا کہ تمہاری کشتیاں جل چکی ہیں' واپس لوٹے تو گھر کے دروازے بند ملیں گے' یہ کہنے کا مقصد یہ تھا کہ ہمارا بیٹا خوب محنت اور دلجمعی سے P.M.A کی ٹریننگ مکمل کرے اور کامیاب آفیسر بن کر زندگی گزارے۔

خدا خدا کرکے چار سال کٹ گئے اور پاسنگ آؤٹ کی تاریخ قریب آگئی میں اٹھتے بیٹھتے دعائیں کرتی تھی کہ یہ مرحلہ بھی خیریت سے گزر جائے' یہ غالباً فروری کا مہینہ تھا کہ ایک شب میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی کہہ رہا ہے کہ تیرہ مارچ کو قیامت آنے والی ہے' میری آنکھ کھل گئی' وقت دیکھا تو صبح کی اذان ہو رہی تھی' اب میں پریشان تھی کہ یہ کیسا خواب تھا' جیسا کہ اکثر ہوتا ہے کہ میرے خواب سچے ہوتے ہیں' میں اٹھ کر نماز کی تیاری کرنے لگی' اچانک جیسے ذہن میں ایک کوندا سا لپکا اور مجھے یاد آگیا کہ تیرہ مارچ کو تو وقار کی پاسنگ آؤٹ ہونے والی ہے' میں نے نماز کے بعد گڑگڑا کر اللہ تعالیٰ سے اس کی خیریت کی دعائیں مانگیں' مگر میرے دل کو پھر بھی قرار نہیں تھا۔

فروری کا مہینہ تھا' آسمان پر اتنے گہرے بادل چھائے ہوئے تھے کہ دن کو بھی رات کا سماں لگ رہا تھا' بارش اور کیچڑ' عجیب طرح کا اداس کر دینے والا منظر تھا' مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہی تھی' میں نے ملک صاحب (شوہر) سے ذکر کیا تو انہوں نے کہا ایسے خواب خیال یا واہمہ ہوتے ہیں' فکر اور پریشانی حد سے بڑھ جائے تو ایسے ڈراؤنے خواب آ ہی جایا کرتے ہیں' وہ اکثر ایسی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ وہ حسب معمول کورٹ چلے گئے' دوسرے بچے بھی اپنے اپنے سکول روانہ ہوگئے۔ میں گھر میں اکیلی پریشان ہو رہی تھی۔ آخر جب پریشانی حد سے زیادہ بڑھی تو میں نے ڈرائیور سے کہا کہ گاڑی نکالو۔ میں گاڑی میں بیٹھ کر برستی بارش میں باہر نکل گئی اور جہاں جہاں مجھے معلوم تھا کہ صدقہ وخیرات کے مستحق لوگ رہتے ہیں وہاں جا کر صدقے کی رقم انہیں پہنچائی' اس دوران میں اللہ تعالیٰ سے خیریت اور حفظ وامان کی دعائیں بھی کرتی رہی اور آخر وہ لمحہ آن پہنچا اور وقار کی پاسنگ آؤٹ خیریت سے سرانجام پائی۔ مگر اس کے ساتھ کے تین کیڈٹ دوست پاسنگ آؤٹ میں شامل نہ تھے' یہ افسوسناک خبر ہمیں وہاں جا کر ملی کہ ان بچوں پر ڈسپلن کو توڑنے کی وجہ سے آرمی سے فارغ کیا جا چکا ہے اور وہ گھر جا چکے ہیں۔

وہ لڑکے جو کہ اس کے بہترین دوست تھے ان کا کیریئر اچانک ختم ہو گیا تھا' اتنی محنت ومشقت کے بعد یکا یک اتنی بڑی سزا' ہم شل ہو گئے تھے' اپنے بیٹے کی خوشی اور اس کے دوستوں کا غم ہمارے اندر خوف بن کر جم سا گیا تھا۔

ایسے ہی چپ چاپ کچھ دن گزر گئے تو اس کے دوست کی والدہ مبارکباد دینے آئیں تو میرے بیٹے وقار سے پوچھنے لگیں کہ مجھے تمہارے پاس آؤٹ ہونے کی ازحد خوشی ہے لیکن یہ مجھے سمجھ نہیں آ رہی تم چاروں ہمہ وقت ہر بات' ہر چیز میں اکٹھے ہوتے تھے' اس دن تم ان کے ساتھ کیسے نہیں تھے؟ میرے بیٹے نے مسکرا کر سر جھکا لیا' شاید وہ تھوڑا سا ہچکچاہٹ کا شکار تھا مگر پھر میرے اصرار کرنے پر اس نے بتایا کہ پاسنگ آؤٹ سے پہلے ہم لوگ فارغ تھے اور relax بھی تھے' مگر ہمیں اکیڈمی سے باہر نکلنے کی اجازت نہیں تھی' ہمارے ایک دوست کا بھائی گاڑی لے کر آیا اور ہمارا پروگرام بن گیا کہ پشاور چلتے ہیں' میں بھی ان کے ساتھ تھا اور گاڑی میں بیٹھ رہا تھا کہ ایک اور کولیگ نے جو سب کو جانے سے منع کر رہا تھا' اس نے مجھے زبردستی گھسیٹ کر اتار لیا' میں نے جب تاریخ پوچھی تو وہ اسی شب کی بات تھی جس شب میں نے خواب دیکھا تھا اور اللہ تعالیٰ نے صدقے کے طفیل بلا کو گھر وارد ہونے سے پہلے ٹال دیا' لیکن کئی دفعہ ایسا بھی ہوا ہے کہ میں نے اسی قسم کا کوئی خواب دیکھا اور اسے کوئی اہمیت نہیں دی تو وہ حادثہ جوں کا توں ہوگیا۔ اب تو کئی تجربات ہونے کے بعد میں خواب کو اشارہ غیبی سمجھتے ہوئے فوراً صدقہ کر دیتی ہوں اور صدقہ بلاؤں سے بچا لیتا ہے۔

(بقیہ: شیطان سے بچنے کا نسخہ) ہر دفعہ تو کہتا ہے کہ میں نہیں آؤں گا' مگر پھر آتا ہے' اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو' میں تمہیں چند کلمات سکھاتا ہوں جن کی وجہ سے اللہ تعالیٰ تمہیں نفع پہنچائیں گے۔ جب تم بستر پر لیٹو تو پوری آیت الکرسی پڑھ لیا کرو' اللہ کی طرف سے ایک محافظ برابر تمہاری حفاظت کرتا رہے گا اور صبح تک شیطان تمہارے قریب نہیں آئے گا...... میں نے اس کو چھوڑ دیا' جب صبح ہوئی تو آنحضرت ﷺ نے مجھ سے فرمایا: تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا کہ اس نے مجھے چند کلمات سکھائے جن کی وجہ سے اللہ تعالیٰ مجھے نفع دیں گے (اس لیے میں نے اس کو چھوڑ دیا)۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا: سنو! اس نے یہ بات سچ کہی جب کہ وہ جھوٹا ہے......اور تم جانتے ہو یہ شخص جس سے تم تین راتوں سے گفتگو کر رہے ہو کون ہے؟ میں نے عرض کیا نہیں! ......آنحضرت ﷺ نے فرمایا: وہ شیطان ہے۔ (رواہ البخاری' بحوالہ مشکوٰۃ شریف: ص178)

(بقیہ: آئیں تندرستی کا ایک راز پائیں) بھی۔ پیشاب سے پہلے یا بعد میں قطرہ گرنا۔ ان سب عوارضات کیلئے یہ ایک نہایت مفید اور موثر دوائی ہے۔ ابھی یہ مضمون لکھا ہی تھا کہ ایک انوکھا واقعہ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ اپنے ایک مخلص کی عیادت کرنے گیا۔ ان کی طبیعت نہایت کمزور اور خراب تھی۔ سب مایوس اور لاچار ہو گئے تھے ہر قسم کے علاج معالجے سے عاجز آ گئے مرض یہ تھا کہ جسم کی رگ رگ میں پانی بھر گیا' جسم پھولتا جا رہا تھا' دو قدم اٹھاتے تو جسم پھول جاتا' طبیعت بے چین اور بیزار تھی۔ خود اپنے وقت کے عظیم لوگ تھے کہ جسم پر مکھی نہ بیٹھنے دیتے تھے۔ اب حالت یہ تھی کہ لقمہ توڑنا ممکن نہ تھا۔ جگر جواب دے رہا تھا' دل کمزور اور لاغر' حتیٰ کہ دل کا فنکشن درست نہ تھا۔ خون کی کمی' پیلاہٹ اعصاب کمزور بس گھر والے آج کل کی تیاری میں تھے۔ ان کے بیٹے کو یہی نسخہ بتایا اور عرض کیا کہ ہر 10 منٹ کے وقفے کے بعد کالی مرچ کے برابر دن میں کوئی 30 بار سے کم نہ ہو۔ بس صرف چٹا دیں۔ تھا تو مشکل کام لیکن انہوں نے 3 دن کیا' تیسرے دن اطلاع ملی کہ آج خود کانٹے سے کچھ اپنے منہ میں کھانا ڈالا ہے۔ انہیں مزید یہی دوائی استعمال کرنے کا مشورہ دیا کوئی دو ہفتے میں اٹھ بیٹھے اور حاجت کیلئے بیت الخلاء خود جانے لگے۔ قارئین تجربات جو مجھے مخلص اور محسن عبقری کے قارئین بتاتے ہیں کوشش ہوتی ہے انہیں خوب آزما کر اور کسوٹی پر پرکھ کر پھر آپ کی خدمت میں پیش کروں تاکہ آپ حضرات اس عاجز کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں ورنہ اس گزرے دور میں کوئی اپنا تجارتی راز دیتا ہے۔ لہٰذا آپ بھی اپنے مشاہدات لکھ کر ضرور ارسال کریں۔ اب وہ دوائی قبول فرمائیں جس کی اتنی تعریف سنی اور دیکھی۔ ھوالشافی: پھٹکری خام یعنی پھول نہ کریں بلکہ اصلی حالت میں 10 گرام' کباب چینی 100 گرام دونوں نہایت باریک کر کے پیس لیں۔ چوتھائی چھوٹا چمچ دن میں 4 بار یا حسب ضرورت 6 بار کچی لسی یا پانی کے ہمراہ دیں۔ بس ایک احتیاط لازم اور نہایت توجہ طلب ہے اس وقت کباب چینی کی بجائے ایک اور دوائی ہے۔ اصلی کباب چینی کی نشانی یہ ہے کہ اس کے ساتھ ڈنڈی ہوگی یہ کالی مرچ کی طرح کے بیج ہوتے ہیں اگر ڈنڈی نہ ہو تو ہرگز ہرگز نہ لیں۔

(بقیہ: امام بخاری اور بخارا کا واقعہ) نہیں کر سکتا ہوں۔ اگر میرا یہ جواب ناگوار معلوم ہو تو آپ میرا درس روکنے کا حکم دے دو تاکہ میں خدا کے دربار میں عذر پیش کر سکوں' اس پر امیر بخاریٰ سخت ناراض ہوا اور حاسدوں نے امیر کے اشارے پر امام کو بددین اور بدعتی ہونے کا الزام لگایا' پھر حاکم نے بخاریٰ سے نکل جانے کا حکم دیا تو امام بخاری رحمۃ اللہ تعالیٰ نے نہایت کبیدہ خاطر ہوکر اپنے مخالفین کیلئے بددعاء کی: اے اللہ! جس طرح اس امیر نے مجھے ذلیل کیا ہے اسی طرح اس کو بھی اپنی ذات اور اپنی اولاد اور اپنے اہل وعیال کی بے عزتی وذلت دکھادے۔

تندرست رہنے کیلئے چند مفید ورزشیں

نائلہ رضا، کراچی

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش ہمارے جسم کی بنیادی ضروری ہے اگر ہم ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کرلیں تو ہم نہ صرف کئی بیماریوں اور موٹاپے سے بچ سکتے ہیں بلکہ اس سے ہماری توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت بھی کئی گنا بڑھ سکتی ہے

جسمانی صحت اور تندرستی کیلئے ورزش بے پناہ اہمیت کی حامل ہے لیکن افسوس ناک بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں ورزش کے فوائد اور اہمیت کے بارے میں عام لوگوں میں کوئی خاص دلچسپی نہیں پائی جاتی۔ اکثر لوگ ورزش کو نوجوانوں یا کھلاڑیوں کا مشغلہ تصور کرتے ہیں اور ان کا خیال ہے کہ عام لوگوں کو ورزش کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ورزش ہمارے جسم کی بنیادی ضرورت ہے۔ انسانی جسم حرکت کرنے اور استعمال کرنے کیلئے بنایا گیا ہے اور اگر اسے متحرک نہ رکھا جائے یا کم استعمال کیا جائے تو اس کی قدرتی طاقت اور خوبیاں کم ہونے لگتی ہیں۔

جہاں تک ورزش کے حوالے سے خواتین کے رویے کا تعلق ہے تو وہ اس بارے میں مردوں سے بھی زیادہ بے پروائی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ عام طور پر ان کا خیال ہے کہ گھریلو کام کاج ہی سے ان کی اتنی ورزش ہوجاتی ہے کہ انہیں الگ سے کسی ورزش کی ضرورت نہیں، لیکن درحقیقت یہ انداز فکر درست نہیں۔ اگرچہ گھریلو کام کاج سے جسم کو حرکت ملتی ہے لیکن یہ حرکت باقاعدہ اور منظم نہیں ہوتی جو ورزش کا بنیادی مقصد ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ہم ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کرلیں تو ہم نہ صرف کئی بیماریوں اور موٹاپے سے بچ سکتے ہیں بلکہ اس سے ہماری توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت بھی کئی گنا بڑھ سکتی ہے۔ یہ توانائی دراصل ہمارے جسم میں موجود ہوتی ہے لیکن ورزش نہ کرنے سے ہم اس سے محروم رہ جاتے ہیں جس سے نہ صرف ہماری کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ کئی بیماریاں بھی گھیر لیتی ہیں۔ اکثر خواتین کا یہ خیال ہوتا ہے کہ ورزش کے لئے بہت زیادہ وقت دینا پڑتا ہے یا اس کے لئے کسی پارک میں جانا ضروری ہے اور چونکہ ان کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا اور کسی پارک میں جانا بھی ممکن نہیں اس لئے وہ ورزش کے خیال ہی سے کنارہ کشی کرلیتی ہیں مگر یہ خیال بھی درست نہیں۔ ورزش کے لئے بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے نہ کسی خاص جگہ کی۔ عام گھریلو خواتین کیلئے روزانہ پندرہ بیس منٹ کی ورزش خاصی ہوتی ہے جو وہ اپنے گھر میں آسانی سے کرسکتی ہیں اور اپنی صحت و توانائی کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ ورزش کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ جب کوئی پہلی بار ورزش کرتا ہے تو آغاز ہلکی پھلکی ورزش سے کرنا چاہیے تاکہ جسم اس کا عادی ہوجائے۔ بعدازاں اس کو بتدریج بڑھایا جاسکتا ہے۔

درج ذیل ورزشیں خاصی آسان ہیں جن سے خواتین آسانی سے آغاز کرسکتی ہیں۔

1۔ سیدھی کھڑی ہوجائیں دونوں پاؤں تقریباً ایک فٹ کھلے رکھیں۔ اب آہستہ آہستہ نیچے جھکیں اور پاؤں کو ہاتھ لگانے کی کوشش کریں لیکن ٹانگوں میں خم نہیں آنا چاہیے۔ شروع میں آپ زیادہ جھک نہیں پائیں گی لیکن آہستہ آہستہ یہ ورزش بالکل آسانی سے کرسکیں گی۔ آغاز میں یہ ورزش چھ سے آٹھ بار کریں۔ ایک ہفتے کے بعد تعداد بڑھالیں۔

2۔ پاؤں ملا کر سیدھی کھڑی ہوجائیں۔ دونوں بازو بالکل سیدھے رکھیں۔ اپنا دایاں گھٹنا آہستگی سے اٹھائیں اور جتنا اوپر اٹھا سکتی ہیں لے جائیں۔ اس کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر جسم کے ساتھ دبائیں۔ کمر سیدھی رکھیں پھر ٹانگ کو آہستہ آہستہ نیچے کرلیں اور اب بائیں ٹانگ کے ساتھ یہی ورزش کریں۔ یہ ورزش باری باری دونوں ٹانگوں سے چھ سے آٹھ مرتبہ کریں۔ ایک ہفتے کے بعد تعداد بڑھالیں۔

3۔ سیدھی کھڑی ہوکر اپنے بازو دوہرے کرکے کندھوں کے برابر لے آئیں۔ مٹھیوں کو مضبوطی سے بھینچ لیں۔ اب کہنیوں کو پیچھے لے جائیں اور کمر سیدھی رکھیں۔ سر میں بھی خم نہ آئے۔ آغاز میں یہ عمل دس سے بارہ مرتبہ دہرائیں۔

4۔ دونوں بازو کولہوں پر رکھ کر سیدھی کھڑی ہوجائیں۔ اب اپنے بازو سامنے کی طرف پھیلائیں اور آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے آدھے دوہرے پھیلائیں اور پھر سیدھی ہوجائیں۔ آغاز میں یہ ورزش چھ سے آٹھ مرتبہ کریں۔

5۔ دونوں بازوؤں کو گردن کے پیچھے لے جاکر سیدھی کھڑی ہوجائیں۔ ٹانگوں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔ اب ایسی حالت میں دائیں جانب اتنا جھکیں جتنا آپ جھک سکتی ہیں۔ اس کے بعد سیدھی ہوکر یہی عمل بائیں جانب دہرائیں۔ اس ورزش کا آغاز دائیں اور بائیں چھ چھ مرتبہ کریں۔

دردِ کمر کیلئے مفید ورزشیں

کمر کی اہمیت اور نزاکت سے آپ یقیناً واقف ہوں گی۔ کبھی کوئی زیادہ وزنی چیز اٹھالی جائے یا غلط انداز میں دیر تک بیٹھا جائے تو کمر براہ راست متاثر ہوتی ہے اور کمر میں درد کی شکایت آگھیرتی ہے۔ درد سر کا ہو یا کمر کا' اس سے چھٹکارے کیلئے سب سے پہلے دوا ہی کی سوجھتی ہے اور پھر بستر پر لیٹنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اس مضمون میں ایسی مفید اور زوداثر ورزشیں دی جارہی ہیں جو آپ کی کمر کے درد کو کم کرتی اور آرام پہنچاتی ہیں۔ یہ ورزشیں ٹیکساس بیک انسٹی ٹیوٹ کے بانی اسٹیفن ہوشلر کی تجویز کردہ ہیں۔ اسٹیفن کا کہنا ہے کہ سادہ درد کمر کے دوران بستر پر لیٹ کر آرام کرنے سے بہتر ہے کہ کمر کو حرکت میں رکھا جائے اور یہ ورزشیں اس شکایت میں خوب آرام پہنچاتی ہیں۔

پہلی ورزش:۔ سینے کے بل نرم فرش یا قالین پر لیٹ جایئے اس کے بعد اپنے دونوں بازو کندھوں کے برابر لاکر ہتھیلیوں پر دباؤ ڈالتے ہوئے جتنا ممکن ہو' اپنے سر اور سینے کو اوپر اٹھایئے۔ کولھے اور باقی بدن فرش سے اٹھنا نہیں چاہیے۔ اس حالت میں دس سیکنڈ تک رہیے پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت میں واپس آجایئے۔ یہ ایک دفعہ کا عمل ہے اس عمل کو دس بار کیجئے۔

دوسری ورزش:۔ پیٹھ کے بل فرش پر لیٹ جایئے' اپنی کمر کو فرش کیساتھ بالکل سیدھا رکھتے ہوئے پہلے ایک گھٹنا اٹھا کر اسے سینے سے ملایئے پھر دوسرا گھٹنا بھی اٹھا کر اسے سینے سے لگایئے۔ دونوں گھٹنوں کو دس سیکنڈ تک سینے سے لگائے رکھیے۔ پھر دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ سیدھی کرکے پھیلا لیجئے۔ یہ عمل دس بار کیجئے۔

ہڈیوں کے فریکچر کیلئے ناقابل یقین نسخہ

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی صاحب السلام علیکم! امید ہے کہ آپ اور میرے پیارے ماہنامہ ''عبقری'' کا پورا اسٹاف خیریت سے ہوں گے۔ آپ سے پہلے بھی بذریعہ خط ملاقات ہوتی رہتی ہے۔ اس مرتبہ کی ماہانہ روحانی محفل میں اپنے مسائل کے حل کیلئے دعا کی اپیل کرتا ہوں اور ایک نسخہ بھیج رہا ہوں جو کہ ایک بزرگ سے ملا ہے۔ ان کا سعودی عرب میں پسلی کا فریکچر ہوگیا تھا۔ انگلش میڈیسن وغیرہ سے مایوس ہوکر ایک مقامی طبیب سے یہ نسخہ لیا اور حیرت انگیز طور پر دو ہی دنوں میں غسل صحت کرلیا۔ تین دیسی انڈوں کی زردی نکال کر اچار میں ڈالنے والے میتھرے کے ساتھ ہموزن کوٹ کر تین دن کی مرہم بنا کر پٹی کے ساتھ باندھیں امید ہے دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ **(محمد رمضان نیازی، صادق آباد)**

معدے کی سوزش کیلئے:۔ سبز پودینے کا قہوہ بنا کے اس میں ایک چمچ میٹھا سوڈا ملا کر استعمال کریں۔ معدے کی سوزش اور درد میں افاقہ ہوگا۔

سلسلہ وار آپ بیتی
(چوتھی قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ ماہنامہ عبقری کے اصرار پر قارئین کیلئے سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہونگے لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے۔

ایک بار صحابی بابا نے فرمایا کہ میں مدینہ منورہ میں اس وقت جب عباسی حکومت کا دور تھا' زیارت روضہ رسول کرنے گیا جب وہاں پہنچا اس وقت مسجد نبوی شریف کے امام شیخ واسع شریف اللہ ؒ تھے اور مسجد مٹی کی اینٹوں سے بنی تھی اور اس پر چھت تھی' اچھی اور خوبصورت بنائی گئی تھی۔ میں انسانی شکل میں شیخ واسع شریف اللہ ؒ سے ہمیشہ ملاقات کرتا تھا۔ شیخ واسع ؒ لمبی عمر کے بڑے اور وقت کے امام الحدیث و القران تھے۔ ان کی قرات بہت خوبصورت تھی۔ ان کی آواز اتنی اونچی تھی کہ جمعہ کے دن مسجد نبویؐ شریف میں گورنر مدینہ اور سارے عوام یعنی دیہاتوں کے بدو بھی جمعہ پڑھنے آتے لیکن شیخ واسعؒ کو کبھی بھی مکبر کی ضرورت پیش نہ آتی۔ان کی صالحیت کا یہ عالم تھا کہ وہ دن رات میں یہ درود شریف اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَ تَرْضٰی لَہٗ 70 ہزار پڑھ لیتے تھے۔اللہ تعالیٰ نے ان کے ہر وقت میں برکت عطا کی تھی۔صحابی بابا مزید فرمانے لگے کہ میں نے آنکھوں سے ان کی بے شمار کرامات دیکھی ہیں۔ ایک بار ایک شخص مسجد نبوی شریف میں نماز پڑھنے آیا' بارش ہوئی چونکہ کمرے کے علاوہ باقی صحن اور ہر جگہ مٹی کا فرش تھا کیچڑ کی وجہ سے وہ پھسلا اور اس کی ران کے ساتھ کولہے کی ہڈی ٹوٹ گئی' ہڈی ٹوٹنے کی آواز کئی لوگوں نے سنی' پھر کیا تھا کہ اس کی پکار' چیخیں اور فریادیں تھیں۔ ہر شخص اس کو زمین سے اٹھانے کی کوشش کررہا تھا لیکن اس کا توازن برقرار نہ رہ سکا۔ وہ کوشش کرتا لیکن پھر گر جاتا' شیخ واسعؒ کو اطلاع دی گئی' وہ عصا ٹیکتے اپنے حجرے سے باہر آئے اور میں نے ان کے ہونٹوں کو حرکت میں دیکھا' آتے ہی پھونکا' ہاتھ بڑھایا اور فرمانے لگے اللہ کے حکم سے اٹھ' چلاتا ہوا شخص پل بھر میں تندرست ہوگیا اور شیخ کا ہاتھ پکڑ کر سیدھا کھڑا ہوگیا' چونکہ ہڈی ٹوٹ کر گوشت کو چیرتی ہوئی باہر نکل آئی تھی اور بہت سارا خون پھیل چکا تھا' صحابی بابا نے لمبا سانس لیا اور ہلکی مسکراہٹ کے ساتھ فرمانے لگے کہ میں نے دیکھا کہ زخم مل گیا اور ہڈی جڑ گئی اور وہ شخص بالکل تندرست چلنے لگا۔صرف اس کے کپڑوں اور زمین پر خون لگا جسے بعد میں دھو دیا گیا۔ چونکہ شیخ واسعؒ مجھ سے محبت کرتے تھے میں نے پوچھا کہ شیخ یہ آپ نے کیا پڑھ کر پھونکا فرمانے لگے درود شریف بیٹھا پڑھ رہا تھا' چلانے اور چیخنے کی آواز آئی' بس وہی درود پڑھ کر پھونک دیا' اسکے پھونکتے ہی اس کی ہڈی اور گوشت جڑ گیا' زخم کا نشان تک نہ رہا۔ میں نے اس درود شریف کو جس کیلئے اور جس مقصد کیلئے پڑھ کر دم یا دعا کی ہے وہی مقصد پورا ہو گیا۔شیخ واسع ؒ نے مزید فرمایا کہ گورنر مدینہ عمار بن وھب کی بیوی قریب المرگ تھی معالجین نے اسے موت کا کہہ دیا تھا کہ اس کا جگر اور دل بالکل ختم ہوگیا۔ایک رات جب میں حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے روضہ اطہر پر بیٹھا ہوا تھا اور صلوٰۃ والسلام پڑھ رہا تھا تو گورنر میرے قدموں میں گر گیا کہ کوئی عمل یا دعا فرمائیں کہ میری بیوی صحت یاب ہو جائے۔ میں نے مکبرات درود شریف پڑھ کر یہ دعا کی اور گورنر کی بیوی 3 دن میں صحت یاب ہوگئی۔ایک بار تمام مدینہ منورہ شہر کے کنویں پانی سے خشک ہو گئے' سخت قحط سالی کہ بارش بھی نہیں ہورہی تھی' ہر طرف موت' ویرانی اور خشک سالی تھی' افراتفری یہاں تک پہنچی کہ جانور اور انسان مرنے لگے۔لوگ میرے پاس آئے کہ دعا فرمائیں' میں روضہ اطہر پر گیا اور جا کر دعا کی' جب واپس آیا تو ہر کنواں پانی سے لبریز اور خوب بارش ہوئی۔ سب کچھ اس درود شریف کی برکت سے ہوا۔

صحابی بابا فرمانے لگے وہ قحط اور خشک سالی مجھے یاد ہے اور واقعی میں خود موجود تھا کہ میں نے لوگوں کو دیکھا کہ انہوں نے شیخ واسعؒ سے دعا کی درخواست کی۔انہوں نے روضہ اطہر پر یہ درود شریف پڑھا اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی۔صحابی بابا نے فرمایا کہ اس درود شریف کے خود میرے بے شمار تجربات ہیں۔ ایک واقعہ سنایا کہ جب محمود غزنوی نے ہندوستان پر حملہ کیا اس وقت میں اس شخص کے ساتھ تھا کیونکہ وہ بادشاہ کم درویش زیادہ تھا وہ ہر وقت اپنے مرشد شیخ ابوالحسن خرقانیؒ کا یہ درود شریف پڑھتا رہتا تھا' روزانہ ہزاروں کی تعداد میں اس کا یہ درود شریف پڑھا جاتا تھا۔

ایک بار ایک کافر نے نقب لگا کر اور غزنوی کے نگہبانوں سے پوشیدہ ہو کر اس کو قتل کرنا چاہا لیکن اس کے کمرے سے دور ہی وہ 3 آدمی قتل ہوگئے۔ جب ان کی لاشیں دیکھیں تو ان کے ساتھ ایک پرچہ پڑا ہوا تھا جس میں لکھا ہوا تھا کہ ہم اس درود شریف کے خادم اور غلام ہیں۔ جو اس درود شریف سے محبت کریگا ہم اس کی حفاظت کرینگے اور اس کے دشمن سے خود مقابلہ کرینگے۔محمود غزنوی نے اس درود شریف کی برکت سے ہر جگہ فتح پائی۔

ہم بیٹھے باتیں کررہے تھے کہ حاجی صاحب اور ان کا بیٹا عبدالسلام اور باورچی بوڑھا جن اچانک آ گئے' ملاقات ہونے پر خوش ہو گئے' حاجی صاحب اپنے ساتھ غزنی کے جنگلات کے خشک میوے بھی لائے۔ کہنے لگے ہم حضرت علی ہجویریؒ المعروف داتا صاحب لاہور والے کے پیدائشی گھر گئے تو ہمیں وہاں کے جنات جنہوں نے بچپن میں حضرت علی ہجویری کے ساتھ وقت گزارا' انہوں نے میوے دیئے ہم سوچا ہم بھی آپ کی محفل میں شریک ہو جائیں۔ ہم سب نے اکٹھے وہ میوے کھائے۔صحابی بابا کی محبت پر حیرانی ہوئی کہ وہ چن چن کر میوے مجھے دیئے جارہے تھے اور زیادہ کھانے پر اصرار کررہے تھے۔اسی دوران حاجی صاحب فرمانے لگے کیوں نہ ہم خود حضرت علی ہجویریؒ کی روح کو بلالیں۔ یہ کہنا تھا کہ حضرت علی ہجویری کی روح حاضر ہوگئی ایک سفید ہلکی پیلی روشنی پھیل گئی اور خاص قسم کی خوشبو (یہ روشنی اور خوشبو اس وقت آتی ہے جب حضرت ہجویریؒ تشریف لاتے ہیں اور میں عرصہ دراز سے اس خوشبو اور نورانی روشنی سے واقف ہوں) ہر سو بکھر گئی' گفتگو پھر درود شریف کی برکات پر شروع ہوگئی۔ میوہ جات جو شاید میں نے اپنی زندگی میں کبھی بھی نہیں دیکھے اور کھائے اور نہ سنے جو کہ واقعی لذیذ اور نہایت ہی خوشبودار' خوش ذائقہ تھے۔ (جاری ہے)

چہرے کے لئے

بعض لوگوں کے نقوش تو بہت اچھے ہوتے ہیں مگر ان کی رنگت زیادہ صاف نہیں ہوتی اور داغ دھبوں کی وجہ سے حسن ماند پڑ جاتا ہے۔اس کے لئے تھوڑا سا خالص بیسن لے کر دودھ میں بھگو کر پیسٹ بنائیں اور صبح شام چہرے پر ملیں تقریباً 5 منٹ تک ہلکے ہاتھوں سے ملتے رہیں پھر دھولیں۔ صبح وشام چند دن کرنے سے چہرہ شفاف اور بے داغ ہوکر رنگت نکھر آئے گی۔آزمودہ ہے۔ **(راحیلہ خانم' ملتان)**

مگرمچھ کے دلچسپ انکشافات

ڈاکٹر محمد یعقوب

قدرت نے مگرمچھ کی جان بچانے کیلئے ایک چوکیدار بھی مقرر کردیا ہے جو ہروقت اس کے ساتھ رہتا ہے' کبوتر جیسا سفید پرندہ زِک زیک ہمیشہ مگرمچھ کے سرپر اچھلتا پھدکتا رہتا ہے' جونہی کسی کو مگرمچھ کی طرف بڑھتے دیکھتا ہے''زک زیک! زک زیک! کی رٹ لگادیتا ہے

صاف بات ہے کہ پانی میں رہ کر مگرمچھ سے بیر کرنا گویا اپنی موت کو خود دعوت دینا ہے لیکن سیانوں نے کہا ہے کہ خشکی پر رہے یا پانی میں مگرمچھ کے مکر سے بچ کے رہیے۔ مگرمچھ افریقہ' آسٹریلیا' ویسٹ انڈیز' ہندوستان اور پاکستان کے سوا دنیا کے اور کسی حصے میں نہیں ملتا۔ پانی میں رہنے والے جانوروں میں سے دریائی گھوڑے (ہپو) کو چھوڑ کر مگرمچھ سب سے زیادہ مکروہ' بدہئیت اور بدوضع جانور ہے۔ نہ اس کی جلد میں کوئی جاذبیت ہے نہ اس کے جسمانی تناسب میں کوئی ترتیب۔ ایک شکاری کا کہنا ہے کہ ایک مرتبہ اس نے مگرمچھ کا ایک بچہ سدھانے کی ناکام کوشش کی۔ ابھی یہ بچہ مشکل سے ایک فٹ کا بھی نہ ہوا ہوگا کہ اپنے پنجرے پر منہ چلانے لگا اور اس کے دانتوں سے لوہے کی سلاخوں پر گہری خراشیں پڑگئیں۔

قدرت نے رینگنے والے جانوروں کا دل کچھ اس انداز کا بنایا ہے کہ جسم کا سارا خون صاف نہیں کرسکتا بلکہ تھوڑا تھوڑا اور پھیپھڑوں میں بھیج کر معطر کرتا رہتا ہے اور باقی کا غلیظ لہو ویسے ہی جسم میں گردش کرتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رینگنے والے جانور کاہل اور سست ہوتے ہیں۔ جہاں قدرت نے مگرمچھ کو سست روی اور کاہلی عطا کی ہے' وہاں اس کیلئے جان بچانے کو مستقل ایک چوکیدار بھی مقرر کردیا ہے جو ہروقت اس کے ساتھ رہتا ہے' کبوتر کی جسامت کا ایک سفید پرندہ زِک زیک ہمیشہ مگرمچھ کے سرپر اچھلتا پھدکتا رہتا ہے۔ مگرمچھ اس پرندے کی دست درازیوں بلکہ پادرازیوں سے پریشان نہیں ہوتا۔ اس پرندے کی خوبی یا خرابی یہ ہے کہ جونہی کسی کو مگرمچھ کی طرف بڑھتے دیکھتا ہے' اونچے اونچے ''زک زیک! زک زیک! کی رٹ لگادیتا ہے اور اپنے پروں کو مگرمچھ کے منہ اور آنکھوں پر یوں مارتا ہے کہ وہ بیدار ہوکر پانی میں پھسل جاتا ہے۔ زک زیک اپنے دوست کو بچا کر بڑی شان اور رعونت سے ریت پر پھدکتا ہے اور پھر اس آواز میں شکاری کی ہنسی اڑا کر اوپر ہوا میں اڑ جاتا ہے۔

چھوٹی بڑی مچھلیوں اور دیگر دریائی جانوروں کے علاوہ مگرمچھ گائے' سانڈ اور گھوڑے کا شکار بھی کرتا ہے۔ دریائے برہم پتر کے گردونواح میں بسنے والوں کا کہنا ہے کہ مون سون کی رت میں مگرمچھ بڑے شوق سے شکار کرنے لگتا ہے۔ اس موذی جانور سے بچنے کی بس ایک ہی صورت ہے کہ کسی طرح اس کی دہکتی ہوئی آنکھوں کو پھوڑ دیا جائے۔ ایک بنگالی ماہی گیر نے کم گہرے پانی میں کھڑے ہوکر مچھلیوں پر جال پھینکا تو اسے ٹخنوں کے قریب کوئی سرسراتی ہوئی سی چیز محسوس ہوئی۔ پیشتر اس کے کہ اسے اس بلا کا پتہ چلتا' اس کی پوری پنڈلی مگرمچھ کے جبڑے میں آچکی تھی۔ ماہی گیر زندگی اور موت کے درمیان تڑپتا ہوا مگرمچھ کے سرپر گرا اور جلدی سے اپنے دونوں انگوٹھے اس کی آنکھوں میں ٹھونس دیئے۔ مگرمچھ نے بیکل ہوکر ماہی گیر کی ٹانگ چھوڑ دی' لیکن گھوم کر اس زور سے دم ماری کہ ماہی گیر کا کولہا ٹوٹ گیا۔

اس مخلوق کے بارے میں پاکستان اور ہندوستان میں یہ بات بھی مشہور ہے کہ اگر کوئی آدمی مادرزاد برہنہ پانی میں اتر جائے تو مگرمچھ اس پر حملہ نہیں کرتا' بشرطیکہ وہ آدمی کسی قسم کی حرکت نہ کرے مگر یہ خیال جنتر منتر کی حد تک درست ہے۔ حقیقت سے اس کا دور کا بھی تعلق نہیں۔ آدمی ننگا ہو یا ڈنرسوٹ میں ملبوس' مگرمچھ اس پر حملہ کرنے سے نہیں چوکتا۔

انسان نے تقریباً ہر جانور کو سدھانے کی کوشش کی ہے لیکن مگرمچھ پر اس کا زور نہیں چلا۔ میں نے میلان کے ایک سرکس ''چرکوتونی'' میں مگرمچھوں کا کھیل دیکھا ہے لیکن اسے کھیل نہیں کہا جاسکتا مگرمچھوں کی نمائش کہنا پڑتا ہے۔ چھ مگرمچھ سرکس کے اکھاڑے میں لائے گئے۔ رنگ ماسٹر برہمنوں کا لباس پہنے قشقہ کھینچے ان کے سامنے آکھڑا ہوا۔ مگرمچھ اِدھر اُدھر بھاگنے کی کوشش کرتے تھے اور وہ ''بزورسحر'' یا مسمریزم کے زور سے روکنے کی کوشش کرتا تھا۔ ہاتھ ہوا میں بلند کرکے وہ رام رام پکارتا۔ کوئی مگرمچھ تھم جاتا' کوئی اس کے پہلو سے نکل کر اکھاڑے کا احاطہ عبور کرنے کی کوشش کرتا۔ سرکس کے ملازم انہیں لاٹھیوں سے ہانک کر پھر بیچ میں لے آتے۔ بنگال سفرینا کے ایک کپتان نے ایک مگرمچھ پالا تھا۔ وہ سارا دن بنگلے کے برآمدے میں لیٹا رہتا اور کپتان صاحب کی آواز پر یوں لپکتا جیسے پالتو کتا مالک کی آواز پر' اس مگرمچھ کو گھر بھر میں صرف کپتان صاحب کی بلی سے پیار تھا۔ سردیوں کی راتوں کو وہ آتش دان کے سامنے قالین پر دراز ہوجاتا اور بلی کے جسم پر اپنی تھوتھنی ٹکا کر سوتا۔ جب تک بلی نہ آتی' بیچارہ گھڑیال سو نہ سکتا۔ ایک مرتبہ کپتان صاحب کو دورے پر جانا پڑا۔ اردلی نے ان کی غیرموجودگی میں نہ تو ڈرائنگ روم کا دروازہ کھولا اور نہ آتش دان ہی میں آگ روشن کی۔ پوری ایک رات اور ایک دن برآمدے میں گزارنے کے بعد مگرمچھ سردی کی تاب نہ لا کر مرگیا۔ کپتان صاحب ابھی تک اس خیال کے حامی ہیں کہ مگرمچھ کو سردی نے نہیں مارا بلکہ بلی کی مفارقت نے مارا ہے جو آتش دان روشن نہ ہونے کی وجہ سے باورچی خانے میں گھس کر سوگئی تھی۔

اپنا نصب العین متعین کیجئے

ڈاکٹر ناہید عارفہ' گجرات

صرف سوچ لینے سے اس کی تکمیل نہیں ہوجاتی۔ نصب العین تک پہنچنے کیلئے آخر تک بیدار رہنے کی ضرورت ہے

ہم ایک متعین مقصد کے حصول کے لئے قرار واقعی اور شعوری طور پر جدوجہد نہیں کرتے۔ ہم اپنے آپ کو دھوکہ دیتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے اصلی مقاصد سے ہٹ کر ان راہوں پر چل نکلتے ہیں جو ہمیں کہیں اور پہنچا دیتی ہیں۔ اگر ایک آدمی یہ دعویٰ کرے کہ اس کی زندگی کا مقصد ایک بہت عظیم مصنف بننا ہے اور وہ اپنا بیشتر وقت بیکار مشغلوں میں صرف کرتا رہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ اپنے نصب العین کے حصول میں کامیاب ہوجائے۔ اپنے نصب العین اور اپنی زندگی کو پرکھتے رہنا چاہیے۔ جب کبھی کوئی آپ کو طعن وطنز کرتا ہے کہ آپ کا راستہ غلط ہے' یہ کام ٹھیک نہیں کیا وغیرہ تو آپ کو اپنی زندگی پر غور کرنا چاہیے کہ یہ جو دوسرا ایسی باتیں کہہ رہا ہے وہ کہاں تک مناسب ہیں۔ کیا آپ واقعی غلط کررہے ہیں؟ اگر غلطی ہوتی ہے تو اسے ٹھیک کرنے کی کوشش آپ کو کرنا ہوگی اور اگر وہ غلطی نہیں ہے اور آپ اپنے راستے پر ٹھیک ہیں' دوسرا صرف اپنے نکتہ نظر سے آپ کو غلط کہہ رہا ہے تو نہ آپ اس کے بارے میں نفرت پیدا کریں اور نہ ہی اس کی پرواہ کریں۔ یہ سوچ کر مطمئن ہوجائیں کہ بڑی بڑی عظیم ہستیوں کو اس سماج نے نہیں چھوڑا تو آپ کس کھیت کی مولی ہیں۔ ہم تو ابھی آدمی بھی نہیں بنے ہم سے تو آئے دن غلطیاں ہوتی ہیں۔ آپ کوئی بھی زندگی کا نصب العین قائم کریں' پھر اس کی تکمیل کے لئے ٹھوس قدم بڑھائیں۔ صرف سوچ لینے یا نصب العین قائم کرلینے سے اس کی تکمیل نہیں ہوجاتی۔ نصب العین تک پہنچنے کے لئے آخر تک بیدار رہنے کی ضرورت ہے۔ اللہ نے ہمیں عقل دی ہے کہ جس سے ہم قدم قدم پر سوچ سکیں۔ اپنی قوت کے مطابق جتنا بوجھ آسانی سے اٹھایا جاسکتا ہے اتنا ہی اٹھانا عقلمندی ہے۔ جب تک آپ اپنے مقصد کے لئے دیوانے نہیں ہوں گے سمجھ لیجئے آپ کی خواہش بالکل بے جان ارادے کی سی ہے جو کسی وقت بھی شک وشبے کی آندھیوں میں دب سکتی ہے۔

بیٹے کی تربیت:۔ بیٹے کی تادیب سے دستبردار نہ ہو چھڑی مارنے سے وہ مرنہ جائے گا لیکن تو جہنم سے اسے بچالے گا۔

(اس ماہ کا دکھی خط)

تنگدستی اور مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبی ماں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔وضاحت ضرور لکھیں۔

السلام علیکم!

حکیم صاحب اس سے پہلے آپ کو 2 خط ارسال کر چکی ہوں لیکن شاید ابھی تک میرے حالات بہتر ہونے کا وقت نہیں آیا۔خیر حکیم صاحب اس بار مایوس مت کیجئے گا کیونکہ میرے خیال سے اب گھریلو حالات اور بیماری حد سے بڑھ گئی ہے۔عبقری رسالہ میرے والد صاحب کے گھر عرصہ دراز سے آتا ہے۔شادی سے پہلے میری عبادت بہت اچھی تھی۔6 سال شادی کو ہو چکے ہیں 2 بچے ہیں اور تیسرا آنے والا ہے۔جس گھر میں میری شادی ہوئی حکیم صاحب وہاں حرام کے رزق کی بہت فراوانی ہے کیونکہ میرے سسر انکم ٹیکس میں ہیں لیکن میرے میاں نے کبھی حرام کمانے کی کوشش نہیں کی۔میں نے انہیں پہلے ہی دن کہہ دیا تھا کہ تھوڑا کھا لوں گی حرام نہ کھلانا۔خیر حکیم صاحب میرے میاں اور ان کے دوسرے بہن بھائیوں کی پرورش اسی حرام رزق پر ہوئی ہے۔جس کی وجہ سے میرے اور میرے میاں کے درمیان بہت بے سکونی رہتی تھی اب تو میں نے سمجھوتا کر لیا ہے کہ میں انہیں نہیں بدل سکتی اس لئے میں نے ہر بات پر خاموشی اختیار کر لی ہے کیونکہ مجھ سے لڑائی نہیں کی جاتی۔

حکیم صاحب! میرے میاں ایک پرائیویٹ کمپنی میں ملازم ہیں' پہلے گوجرانوالہ نوکری کرتے تھے اور میں اسلام آباد سسرال والوں کے ساتھ رہتی تھی پھر 2 سال پہلے انہوں نے ماں باپ کی وجہ سے گوجرانوالہ زبردستی ٹرانسفر کرا لیا۔میرے میاں بہت اچھے ہیں اور سب کا حق پہچانتے ہیں اور ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کوئی دوسرا انہیں اور ان کے جذبے کو سمجھتا ہی نہیں۔بے عزتی اور برا بھلا کہنے میں نہ ماں باپ اور نہ بہن بھائی دیر لگاتے۔اب یہ حال ہے کہ میں تو جل کر خاک ہوگئی ہوں اور میاں سے محبت بھی چھوڑ نہیں سکتی اور سسرال والوں کو سمجھا بھی نہیں سکتی' کروں تو کیا کروں' نہ گھر میں کوئی نماز و قرآن پڑھتا ہے نہ روزے رکھتا ہے۔غیر مسلموں سا ماحول ہے۔

میں خود بھی عبادت کے قریب نہیں جاتی' کبھی دل نرم پڑتا ہے اور اللہ پاک ہدایت دیتے ہیں تو نماز قرآن پڑھ لیتی ہوں۔صرف سورۂ کہف جمعہ کو لازمی پڑھتی ہوں چاہے کچھ ہو جائے۔

حکیم صاحب! میرے گھر سے برکت ختم ہوگئی ہے۔کچھ کمپنی نے تنخواہ کم کر دی ہے۔دوسرے میرے میاں کینسر کے مریض ہیں۔نہ تو جمع شدہ ہے اور نہ ماہانہ آمدنی اتنی ہے کہ ساڑھے تین لاکھ روپے کا علاج کروا سکیں۔میرے پیٹ میں رسولی ہے معلوم نہیں زندہ بھی رہوں یا نہ۔

سب دروازے بند ہیں دل و دنیا دونوں کے' سکون نام کی چیز نہیں ہے' بے سکونی' بے صبری اور الجھن ہر وقت طاری ہے' گھر کا ماحول بھی خوف زدہ سا رہتا ہے۔میری بیٹی 6 سال اور بیٹا 3 سال 8 ماہ کا ہے۔بچی بہت ضدی اور ہٹ دھرم ہے' بات سننے کا نام ہی نہیں لیتی۔نہ سکول میں شوق سے جاتی ہے اور نہ پڑھائی میں دل لگاتی ہے اور ادب واحترام نام کی کوئی چیز اس میں نہیں ہے۔

حکیم صاحب مجھے یہ سمجھ نہیں آ رہی آپ سے کس چیز کیلئے کہوں۔بس یہ ہی راستہ ہے کہ آپ اپنی دعاؤں کے حصار میں لے لیں' شاید میری اور میرے گھر کیلئے کچھ بہتری ہو جائے۔میں نے بہت مختصر الفاظ میں اپنی بے چینی بتانے کی کوشش کی ہے۔اگر آپ سمجھ پائیں۔حکیم صاحب اس سے پہلے میرے میاں کا دل کا آپریشن ہوا تھا وہ میرے لئے کڑی آزمائش تھی بس اللہ پاک کا کرم تھا کہ وہ بچ گئے' اب کینسر' آمدنی محدود اور گھر کا خرچ' سمجھ نہیں آتی حکیم صاحب کیا ہوگا۔میں نے بی اے کیا ہے' اب نوکری کروں گی۔میں نے کمپیوٹر کا کورس بھی کر رکھا ہے۔حکیم صاحب میرے لئے جو آپ مناسب سمجھیں کریں اور میں زیادہ لمبی عبادت نہیں کر سکتی کیونکہ بچے بہت چھوٹے ہیں اور گھر کی تمام ذمہ داری ہے' اس لئے ذرا میری طرف خاص توجہ کریں۔شادی سے پہلے تہجد کے ساتھ پانچوں نمازیں اور عشاء کے وقت 3 ہزار بار (یا اللہ) پڑھتی تھی۔ہر طرف سکون تھا' اچھے خواب نظر آتے تھے' سب کچھ اچھا تھا۔آپ بتائیں کیا کروں' میرے تو رزق سے بھی برکت اٹھ گئی ہے جو آہستہ آہستہ کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے جس کی مجھے بہت پریشانی ہے' بچوں کی ضروریات بڑھ رہی ہیں۔حکیم صاحب قلم نہیں رک رہا اور سمجھ بھی نہیں آ رہا ہے کہ جو کچھ لکھا ہے وہ صحیح بھی ہے یا نہیں اس لئے اب اتنا ہی لکھ رہی ہوں اگر آپ میرے خط کا جواب دیں گے تو میں یہ سمجھوں گی کہ میری بات آپ کی سمجھ میں آ گئی ہے۔اللہ کیلئے میرے مسائل کے حل کیلئے خصوصی دعا کا اہتمام کیجئے گا۔

(ایک پریشان ماں)

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا' یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

(بقیہ: موسم سرما کی صحت بخش غذائیں)

ہے۔سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقت ور بنانے کا موسم ہوتا ہے۔میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔انہیں ہر حالت میں اعتدال سے استعمال کرنا چاہیے۔سبزیاں' دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے یہ میوے ضرور استعمال کریں۔اپنے ناشتے میں خشک میوے بھی شامل کریں۔اگر آپ موٹاپے اور ذیابیطس کے مریض نہیں ہیں تو سردیوں کے موسم میں دودھ میں شکر ڈال کر یا خالص شہد یا گڑ ملا کر پئیں۔اس معمولی غذائی نسخے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا اور نظام ہضم مستعدی سے اپنا کام کرتا رہے گا۔میووں اور پھلوں کے استعمال سے جسم سردی کے اثرات اور امراض سے بھی محفوظ رہے گا اور ان سے حاصل ہونے والے فوائد پورے سال آپ کو صحت مند رکھیں گے۔اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اس موسم میں ورزش کی عادت ڈال لی جائے۔ویسے بھی یہ موسم اس کا تقاضا کرتا ہے۔سردیوں کا ایک پیغام یہ بھی ہے کہ ورزش کرو' کیوں کہ حرکت میں برکت ہے۔

اللہ موجود ہے

امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ سے پوچھا گیا کہ آپ نے اللہ کی توحید اور یکتائی کو کیسے پہچانا' آپ نے فرمایا' میں نے ایک ایسا قلعہ دیکھا کہ اس میں کوئی سوراخ نہیں' کوئی راستہ نہیں' باہر سے وہ چاندی جیسا جبکہ اندر سے خالص سونے جیسا' اس کی دیواریں پختہ اور سفید تھیں' پھر میں نے ایک عجیب منظر دیکھا کہ دیوار پھٹی اور قلعے کے اندر سے دیکھنے' سننے اور بولنے والا جانور' نکلا' میں تو اسی وقت جان گیا کہ یہ تمام کمال ایک اکیلی حکیم ذات کا ہے' اس مثال میں قلعے سے مراد انڈا ہے جبکہ بولنے سننے والا جانور مرغی ہے۔

(سمعیہ کلثوم' چھنی تاجہ ریحان)

ثوبیہ عابد، لاہور

قدرتی غذاؤں کے انمول کرشمے

ٹفٹس یونیورسٹی کی ایک سائنس داں کیتھرین ٹکر نے بتایا کہ کیلشیم اور حیاتین د سے ہڈیوں کو جو مضبوطی حاصل ہوتی ہے وہ تو سب کے علم میں ہے، لیکن نئی تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ بڑے ہونے کے بعد انسان کی اچھی غذا کا ہڈیوں کی مضبوطی سے گہرا تعلق ہے

یہ بات سب کے علم میں ہے کہ دودھ اور کیلشیم والی دوسری غذاؤں سے ہڈیوں کی مضبوطی کو قائم رکھا جا سکتا ہے، لیکن اب ایک نئی تحقیق سے جو امریکہ کے ایک طبی رسالے میں شائع ہوئی ہے یہ پتا چلا ہے کہ ہڈیوں کی بھربھراہٹ کو روکنے میں پھل اور سبزیاں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک تحقیقی جائزے میں شامل افراد پر تجربوں سے معلوم ہوا کہ زندگی بھر پوٹاشیم، میگنیزیئم، پھل اور سبزی کھانے والوں کی ہڈیوں میں بڑھاپے کے دوران مضبوطی قائم رہتی ہے۔ ٹفٹس یونیورسٹی کی ایک سائنس داں ڈاکٹر کیتھرین ٹکر نے بتایا کہ کیلشیم اور حیاتین د سے ہڈیوں کو جو مضبوطی حاصل ہوتی ہے وہ تو سب کے علم میں ہے، لیکن نئی تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ بڑے ہونے کے بعد انسان کی اچھی غذا کا ہڈیوں کی مضبوطی سے گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھل اور سبزیاں اس سلسلے میں خاصی اہمیت رکھتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں ہماری ہڈیوں میں معدنیات کی کمی نہیں ہونے دیتے، لہٰذا ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔

اپنا دودھ پلا کر چھاتی کے سرطان سے بچیے

جو عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، خواہ وہ کتنے ہی دن دودھ پلائیں، ان کیلئے چھاتی کے سرطان کا خطرہ ایک تہائی کم ہو جاتا ہے۔ اس امریکی تحقیقی مطالعے میں ۱۵۰۰ ماؤں کے بارے میں معلومات جمع کی گئیں جن میں تقریباً نصف عورتوں کو چھاتی کا سرطان تھا۔ جن عورتوں نے بچوں کو دودھ پلایا تھا ان میں ۲۰ سے ۴۹ سال کی عورتوں میں چھاتی کے سرطان کا خطرہ ۲۰ فی صد کم رہا جبکہ ان عورتوں میں جن کی عمر ۵۰ سال سے ۷۴ سال تھی یہ خطرہ ۳۰ فیصد کم ہو گیا۔

حیاتین ج سے ذہنی دباؤ میں کمی

حیاتین ج (وٹامن سی) کی زیادہ خوراک کھائی جائے تو نہ صرف زکام کو فائدہ پہنچ سکتا ہے بلکہ اس سے جذباتی اور جسمانی دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ بعض امریکی سائنسدانوں کی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ حیاتین ج دباؤ کم کر کے مدافعتی نظام کو کس طرح مستحکم کرتا ہے۔ نیز اس تحقیق سے یہ ۳۰ سال پرانا مسئلہ حل کرنے میں بھی مدد ملے گی کہ حیاتین ج زیادہ کھانے سے زکام کو کس طرح فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ سائنسدانوں نے یہ کیا کہ چوہوں کو دباؤ میں رکھ کر پھر انہیں روزانہ ۲۰۰ ملی گرام حیاتین ج کھلائی جو ظاہر ہے کہ ان کیلئے کافی زیادہ تھی۔ سائنسدانوں نے مشاہدہ کیا کہ حیاتین کی اس مقدار نے چوہوں میں دباؤ پیدا کرنے والے ہارمون کی سطح میں کمی کر دی اور جسمانی اور جذباتی دباؤ کی نشاندہی کرنے والی دوسری باتوں میں بھی کمی آ گئی۔ اس کے ساتھ ہی تعدیہ کے خلاف ان کی مدافعت بھی بڑھ گئی تاہم دوسرے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مزید تحقیق کی ضرورت ہے، کیوں کہ گذشتہ سال برطانیہ کی لیسٹر یونیورسٹی کے محققین نے یہ دعویٰ کیا تھا کہ اگر دن میں پانچ سو ملی گرام سے زیادہ حیاتین ج کھائی جائے تو اس سے خون میں ایسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں جو خلیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

مراقبے اور ذکر کے فوائد کی تصدیق

اگر آپ روزانہ ہر نماز کے بعد اور خاص طور پر فجر کی نماز پڑھ کر پوری لگن سے مراقبہ کر کے اس دوران یکسوئی سے اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو آپ کے ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی تکلیف میں مبتلا ہونے کا خطرہ نہیں رہے گا۔ (انشاء اللہ) اگر مریض ہیں تو اس ذکر کی برکت سے آپ صحت یاب ہونے لگیں گے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی تحقیق و مطالعے کے مطابق دن میں دو مرتبہ بیس بیس منٹ کے ایسے مراقبے اور ذکر سے اس تجربے میں شریک ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ۶۰ امریکی سیاہ فاموں کو نمایاں فائدہ ہوا۔ ان میں سے ۳۰ کو اپنی پسند کے روحانی کلمات ادا کرنے کی اجازت دی گئی تھی۔ جس گروپ نے یہ ذکر کیا اس کی رگوں اور خون میں سات ماہ کے اس عمل سے چربی اور کولیسٹرول کی سطح کم پائی گئی اور ان کی شریانوں کی تنگی بھی کم ہو گئی۔ یہ لوگ یہ عمل نہ کرنے والوں کے مقابلے میں حملہ قلب سے گیارہ فیصد اور فالج سے پندرہ فیصد زیادہ محفوظ پائے گئے۔ مراقبہ اور ذکر آپ کو خطرناک امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَا وَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

روحانی مراقبہ سے فیض پانے والے

السلام علیکم

حضرت جی احوال یہ ہیں کہ پچھلے مہینے آپ نے رسالے میں نورانی مراقبے کے عنوان سے ایک نئے سلسلے کا آغاز کیا۔ میں نے پڑھتے ہی اسی رات سے مراقبے کے نورانی عمل کا آغاز کیا دو تین دنوں ہی میں مجھے اس کے اثرات محسوس ہونے لگے اور میرا دل سکون اور نور سے آراستہ ہونے لگا۔ مجھے ہر طرح کا روحانی اور جسمانی نفع محسوس ہوا۔ کسی کام کو دل نہ چاہتا تھا، طبیعت میں بے چینی رہتی تھی۔ مراقبہ سے سب کیفیات میں تبدیلی آ گئی ہے۔ طبیعت میں نشاط پیدا ہو گئی ہے اور گھر والوں سے محبت کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے اور کام میں دل لگا رہتا ہے۔ اللہ کا احسان ہے کہ مجھے آپ جیسے محسن سے ایسا لاجواب تحفہ ملا۔ اللہ آپ کو اپنی شایان شان برکتوں سے نوازے۔

فقط والسلام (محمد اسامہ، میلسی)

دیوان سنگھ مفتون

فلاحی کاموں کیلئے مال کی کمی نہیں ہوتی

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

بعض لیڈر اور اخبار نویس زندگی بھر روتے رہے اور پبلک پر قدر ناشناسی کا الزام لگا کر ہمیشہ ہی چلاتے رہے کہ روپیہ نہیں کام کیونکر کریں مگر راقم الحروف کا صرف اپنی ذات کے متعلق نہیں بلکہ دوسرے تمام لیڈروں اور اخبار نویسوں کے متعلق بھی یہ تجربہ ہے کہ اگر اخلاص اور ایمانداری کیساتھ کام کیا جائے تو پبلک' روپیہ کی تھیلیاں اور کرنسی نوٹوں کے بنڈل لے کر کام کرنے والوں سے درخواستیں کرتی ہے کہ قبول کرلو اور اگر کوئی لیڈر یا اخبار نویس خودغرض ہے تو وہ روپیہ کیلئے لوگوں کے پیچھے مارا مارا پھرتا ہے مگر اس کو روٹی کا ایک ٹکڑا نصیب نہیں ہوتا آپ دیکھئے کیا مہاتما گاندھی' پنڈت جواہر لال نہرو' مسٹر جناح' ماسٹر تارا سنگھ یا دوسرے مخلص کام کرنے والوں کو پبلک کام کیلئے کبھی روپیہ کی کمی ہوئی اور اگر کبھی انہوں نے ہاتھ پھیلایا تو کیا لاکھوں اور کروڑوں روپیہ ان کے پاس نہیں پہنچ گیا۔ ان لیڈروں کو بھی چھوڑ یئے مولانا ظفر علی خان جیسے اخبار نویسوں کو شروع شروع میں پبلک نے کتنا روپیہ ضمانتوں کیلئے دیا۔ ہمارے اس لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ اگر کام کرنے والے لوگ اپنی ذاتی اغراض سے بلند رہ کر اخلاص کے ساتھ پبلک کا کام کریں تو ان کو روپیہ کی کبھی بھی کمی نہیں ہوتی اور اگر مقصد پبلک روپیہ سے ذاتی جائیدادیں بنانا ہو تو پھر پبلک سے روپیہ کی توقع کرنا بے انصافی ہے۔ پبلک روپیہ کیوں دے۔

کئی برس کی بات ہے کہ ''ریاست'' کو جاری ہوئے شاید چار ماہ ہوئے ہوں گے۔ دفتر ''ریاست'' جامع مسجد کے بالکل سامنے مچھلی والا بازار کی ایک بلڈنگ میں تھا۔ دوپہر کا وقت تھا ایک بارعب جسم مسلمان سوٹ پہنے تشریف لائے ان کے ساتھ دو ملازم بھی تھے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' نے سمجھا کہ شاید پولیس کے کوئی افسر ہیں اور وارنٹ لے کر آئے ہیں۔ آپ نے آتے ہی پوچھا کہ سردار دیوان سنگھ کہاں ہیں' راقم الحروف نے جواب دیا فرمائیں میں ہی دیوان سنگھ ہوں۔ میرے پاس کاتب اور دفتر کے سٹاف کے دوسرے لوگ بیٹھے تھے۔ آپ نے فرمایا علیحدگی میں بات کرنا چاہتا ہوں' دفتر کا ایک ہی بڑا کمرہ تھا میں ان کو برآمدہ میں لے گیا۔ وہاں ہم کھڑے تھے کہ آپ نے جیب سے ایک بند لفافہ نکال کر مجھے دیا اور کہا: ''میں آپ کے اخبار کا ایک معترف ہوں' یہ لفافہ آپ کے اخبار کی امداد کے لئے ہے''۔ میں نے پوچھا آپ کون صاحب ہیں اور دہلی کیسے تشریف لائے ہیں' آپ نے بتانے سے انکار کردیا اور چلے گئے اس واقعہ کے ایک سال بعد معلوم ہوا کہ آپ یوپی کے ایک خان بہادر اور ڈپٹی کلکٹر پنشنر تھے۔

ستمبر 1943ء میں جیل سے رہا ہو کر آیا اور اخبار جاری کرنے کی کوشش میں تھا تو دریا گنج ایک جرنلسٹ دوست سے ملنے گیا۔ دیر تک باتیں ہوتی رہیں اور جب چلنے لگا تو آپ نے جو الفاظ کہے ان کو میں شاید آئندہ زندگی میں کبھی بھی بھول نہ سکوں گا۔ آپ نے فرمایا: ''پچھلے زمانہ میں ایک بہت بڑا یگیہ ہوا جس میں لاکھوں یا کروڑوں روپے صرف ہوئے۔ ایک کوا اپنی چونچ میں ایک چاول لے آیا اور اس یگیہ میں ڈال دیا تاکہ وہ یگیہ کی خدمت اور سعادت سے محروم نہ رہ جائے ''ریاست'' کا دوبارہ جاری ہونا بھی ایک یگیہ ہے اس لئے میری درخواست ہے کہ اس کیلئے یہ رقم فوری قبول کرلیجئے۔'' خلوص ومحبت کے ان الفاظ کو سن کر مجھ پر ایک ناقابل بیان کیفیت سی طاری ہوگئی۔ میں نے کہا کہ ان الفاظ کی قیمت کروڑوں روپیہ سے بھی زیادہ ہے۔ میں روپیہ نہیں لیتا آپ نے بار بار زور دیا اور میں انکار کرتا واپس چلا آیا۔ آپ پھر بھی باز نہ آئے اور آپ نے اپنے دفتر کے ایک آدمی کے ہاتھ چیک بھیج دیا۔

میرے اس لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ پبلک کا کام کرنے والے جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ ان کو کام کرنے کیلئے روپیہ نہیں ملتا۔ وہ اپنے آپ کو دھوکا دیتے ہیں اور ان میں اخلاص اور ایمانداری کی کمی ہے۔ پبلک آواز پبلک کام کرنے والوں کے ایمان اور اخلاص کا سب سے بڑا تھرمامیٹر ہے اور کام کرنے والوں کے ایمان کا پتہ پبلک آواز سے ہی لگایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ یہ واقعہ ہے کہ پبلک آواز کبھی غلط نہیں ہوتی۔ کام کرنے والوں کا جیسا اعمالنامہ ہو گا ویسی ہی ان کے متعلق آواز اور شہرت ہوگی۔

گاندھی جی نے اپنی زندگی میں کبھی کسی شخص سے یہ نہیں کہا کہ وہ نیک ہیں مگر کیا دنیا میں ایک شخص بھی ایسا ہے جو ہزار اختلافات کے باوجود آپ کو نیک نہ سمجھے برخلاف اس کے خواجہ حسن نظامی اپنے اخبار منادی میں دن رات اپنی تعریفیں کرتے تھے۔ مگر کیا یہ ایک شخص بھی آپ کو ایسا ملے گا جو آپ کو سیاسی چارسوبیس اور مذہبی فراڈ نہیں سمجھتا ہو یعنی دنیا میں نیک کہلوانے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔ نیک بننا چاہیے۔ انسان نیک ہوگا تو دنیا خودبخود نیک کہے گی۔ اسی طرح جو لوگ پبلک کے روپیہ کو ٹرسٹ اور امانت سمجھیں گے۔ اس کو اپنی ذاتی اغراض کیلئے استعمال نہ کریں گے۔ ان کو پبلک کاموں کیلئے روپیہ کی کبھی کمی نہیں ہوسکتی اور جو لوگ چارسوبیس کے ذریعے پبلک کی جیب خالی کرکے اپنی ذاتی جائیدادیں بنالیں گے وہ ہمیشہ گداگر رہیں گے اور ان کے کاسہ میں ٹکڑا پہنچنے کا کوئی امکان نہیں۔ کمزوری اگر ہے تو ہم کام کرنے والوں میں نہ کہ پبلک میں یعنی جو لوگ قومی میدان میں کام کرنا چاہتے ہیں انہوں نے اگر اخلاص اور ایمانداری کا ساتھ نہ چھوڑا تو روپیہ ان کے ساتھ ہے اور اگر ان کی پبلک لائف میں خودغرضی اور بے ایمانی ہے تو ان کیلئے پبلک کے پاس روپیہ ہے نہ شہرت۔

کم آمدنی کی پریشانی دور کرنے کی آسان تدبیر

حضرت مولانا مفتی محمد تقی عثمانی صاحب دامت برکاتہم العالیہ فرماتے ہیں والد صاحبؒ فرمایا کرتے تھے کہ آمدنی بڑھانا آدمی کے اختیار میں نہیں لیکن خرچ کم کرنا انسان کے اختیار میں ہے۔ لہٰذا خرچ کم کرکے قناعت اختیار کرلو انشاء اللہ تعالیٰ کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ پریشانی اس لئے ہوتی ہے تم نے پہلے اپنے ذہن میں یہ منصوبہ بنالیا کہ اتنی آمدنی ہونی چاہیے' جب اتنی آمدنی نہیں ہوئی تو پریشانی شروع ہوگئی لیکن اگر تم نے اپنا خرچ کم کرکے اپنی زندگی کو سادہ بنالیا اور اپنے آپ کو اس کے مطابق ڈھال لیا اور یہ سوچ لیا کہ اگر اللہ تعالیٰ نے کم دیا ہے تو کم پر گزارہ کرلوں گا اور زیادہ دیا ہے تو اس کے مطابق گزارہ کرلوں گا اور اس کے نتیجے میں اپنی آمدنی پر مطمئن ہوگئے تو پھر بس راحت اور عیش کی زندگی گزرے گی۔ اسی کا نام قناعت ہے۔ قناعت کے حصول کی دعا ہے' اَللّٰھُمَّ قَنِّعْنِیْ بِمَا رَزَقْتَنِیْ وَبَارِکْ لِیْ فِیْهِ اے اللہ! جو کچھ آپ نے مجھے رزق عطا فرمایا ہے اس پر مجھے قناعت عطا فرما اور اس میں میرے لئے برکت عطا فرما۔ **(فوزیہ چوہدری' مانسہرہ)**

صلح میں ہی بھلائی:۔ دشمن کے ساتھ صلح اختیار کرنے میں بہتری ہے۔ ہر چند تجھ کو اپنی قوت وغلبہ پر یقین واثق ہو۔

دورِ حاضر کا خوفناک مرض ''بواسیر''

سید خالد حسین' لاہور

ہم نے کھانے کے ساتھ مصنوعی لذت اور چٹپٹی لذت کا استعمال زیادہ ہی کر دیا ہے۔کھانے کے ساتھ پانی اور سوفٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہے۔بعض قدیم روایات چھوڑ دی ہیں' بعض ایسی غذائیں جو ایک دوسرے کی ضد ہیں وہ اب عام ہوگئی ہیں

مرض تو حضرت انسان کی پیدائش کے ساتھ ساتھ ہی ہے لیکن آج کل تین ''چ'' کے استعمال نے زیادہ ہی کر دیا ہے۔ تین چ یعنی چینی' چاول' چٹپٹی اشیاء مثلاً نان چنے' سموسے' فالسے کا ملک شیک' اسٹرابیری کا ملک شیک (دودھ کے ساتھ اکٹھی اشیاء کا استعمال نہیں ہونا چاہیے) پیٹ میں فساد پیدا کرتا ہے۔ بازاری فالسے اور املی آلو بخارہ کا شربت وغیرہ وغیرہ۔ ہم نے کھانے کے ساتھ مصنوعی لذت اور چٹپٹی لذت کا استعمال زیادہ ہی کر دیا ہے۔ کھانے کے ساتھ پانی اور سوفٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہے۔بعض قدیم روایات چھوڑ دی ہیں' بعض ایسی غذائیں جو ایک دوسرے کی ضد ہیں وہ اب عام ہوگئی ہیں۔ مثلاً فارسی کہاوت ہے ''مرغ با ترب'' یعنی مولی کے ساتھ مرغ کا استعمال منع ہے اسی طرح ''ترنج با برنج'' یعنی چاولوں کے ساتھ کھٹی اشیاء کا استعمال مثلاً اچار' لیموں کی سلاد' گھٹیا قسم کی کیچپ' بازاری بریانی' مصالحے وغیرہ وغیرہ۔ اسی طرح پودینہ کے ساتھ پیاز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ سب اب عام ہیں۔ اب دیکھتے ہیں ان سے کیا امراض جنم لیتے ہیں۔ مرض کی علامات یہ ہیں۔

☆مقامی دباؤ کی وجہ سے گیس کا خارج نہ ہونا۔ ☆پیٹ میں گیس کا جمع ہونا' پیٹ میں تناؤ' ڈکار' بوجھل طبیعت۔ ☆پیٹ درد پیٹ کے مختلف حصوں میں منتقل ہونا۔ ☆اس کا درد پیٹھ گردے' سینے' پہلو' شانہ گردن دل تک کو گرفت میں لے لیتا ہے' بعض ماہر دل اس سے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ☆بعض اوقات خصیوں' قضیب' پیڑو' مقعد اور عورتوں میں نالوں کا درد بھی شامل ہے۔ ☆بعض اوقات نیند کم آتی ہے' پریشان خیالات (یعنی مریض ہر وقت عجیب غریب اپنے متعلق سوچتا ہے)۔ ☆بعض اوقات پیچش یا خونی پیچش ہو جاتی ہے۔ ☆متلی' ابکائی' قبض' قولنج' بدہضمی' اعضاء شکنی (سارے جسم میں درد' جسم میں ٹوٹ پھوٹ سارا دن ہوتی ہے) ہاتھ پاؤں اور جوڑوں میں درد' سردرد' چکر آنا' شدید جسمانی کمزوری' ضعف باہ' جماع میں کمی اور جماع کے بعد کمزوری' اس کے عوارض ہیں۔

اگر ہاضمہ ٹھیک ہوگا تو دوائی کارگر ہوگی ورنہ قیمتی سے قیمتی دوائی بھی کھلائیں فائدہ نہیں ہوتا۔ اس میں نقطہ یہ ہے اس مرض کا سبب کچھ اور ہے۔ دوائی ہم قوت باہ کی کھا رہے ہیں فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ جب مرض کے مطابق دوائی استعمال کریں گے تو فائدہ ہوگا۔ ☆اس مرض میں بدہضمی کی شکایت ہمیشہ رہتی ہے۔ اجابت کبھی نرم کبھی قبض کی شکایت رہا کرتی ہے۔ خروج براز کے وقت آواز کے ساتھ ریاح بھی خارج ہوتی ہے۔ سینہ اور معدے میں سوزش اور منہ کا ذائقہ خراب رہتا ہے۔ ☆اس مرض میں خون کے عوارض بھی لاحق ہوتے ہیں۔ چھپاکی' فقر الدم' (یعنی خون کی محتاجی) خون کے ذخائر بگڑ جاتے ہیں۔ خون میں سرخ اور سفید ذرات کی کمی ہو جاتی ہے۔ پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کا رنگ زرد' سیاہ یا سبزی مائل ہو جاتا ہے۔ جلد خشک ہو جاتی ہے۔ بال خشک اور بکثرت جھڑنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات بالوں کا رنگ بھورا اور بال باریک ہو جاتے ہیں۔ بعض حالات میں مریض کا جسم پھول جاتا ہے وہ موٹا تازہ نظر آتا ہے لیکن اسے شدید جسمانی نقاہت ہوتی ہے۔ دوسرے اس کا مذاق اڑاتے ہیں موٹا تازہ ہٹا کٹا ہے' ایسے ہی کرتا ہے حالانکہ بے چارہ صحیح کہہ رہا ہوتا ہے' مذکورہ بالا عوارض پر غور کریں تو ہر انسان کا دماغ یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ یہ نہایت پیچیدہ مرض ہے لیکن اگر احتیاط کریں تو کافی حد تک مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ انشاء اللہ اگلے شمارے میں اس مرض کا تدارک اور شافی علاج پیش کروں گا۔

مچھر بھگانے کی ترکیب

کمرے میں گندھک یا کلونجی جلا کر دھواں دینے سے مچھر مر جاتے ہیں' اس کے علاوہ کاربالک ایسڈ 35 گرین لیجئے اور اسے 8 اونس پانی میں ملا کر بدن اور کپڑوں میں چھڑکیے' مچھر قریب نہیں آئینگے۔ **(فرخندہ نذیر' سیالکوٹ)**

مناقب صحابہؓ اور اہل بیت رضی

فاطمہ میرے جگر کا ٹکڑا ہے' اسے تکلیف دینے والا مجھے تکلیف دیتا ہے اور اسے مشقت میں ڈالنے والا مجھے مشقت میں ڈالتا ہے۔

(مولانا محمد شمس الرحمٰن' کراچی)

☆آقا و مولیٰ کا فرمانِ عالیشان ہے' ہم اہلِ بیت سے محبت لازم رکھو کیونکہ ہماری محبت والا جو شخص بارگاہِ خداوندی میں حاضر ہوگا وہ ہماری شفاعت سے جنت میں جائے گا۔ اُس ذات پاک کی قسم جس کے قبضۂ قدرت میں میری جان ہے! ہمارا حق پہچانے بغیر کسی بندے کا عمل اسے فائدہ نہیں دیگا۔

☆ابن سعد نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ مجھے آقا و مولیٰؐ نے یہ خبر دی ہے کہ جنت میں پہلے میں' حضرت فاطمہؓ اور حضرات حسنینؓ کریمین داخل ہوں گے۔ میں نے عرض کی' ہم سے محبت کرنیوالوں کا کیا ہوگا؟ فرمایا' وہ تمہارے پیچھے آئینگے۔

☆حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا' تم مجھ سے ہو اور میں تم سے ہوں۔

☆حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضورؐ کا ارشاد ہے میں علم کا شہر ہوں اور علی اس کا دروازہ ہیں۔

☆حضرت ابو سعید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریمؐ نے فرمایا' حسن اور حسین دونوں جنتی جوانوں کے سردار ہیں۔

☆حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریمؐ نے فرمایا عباس مجھ سے ہیں اور میں ان سے ہوں۔

☆حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک بھنا ہوا پرندہ تھا' آپؐ نے دعا کی اے اللہ! میرے پاس اس شخص کو بھیج جو تجھے اپنی مخلوق میں سب سے پیارا ہو' تاکہ وہ اس پرندے کو میرے ساتھ کھائے۔ پس حضرت علی رضی اللہ عنہ حاضر بارگاہ ہوئے اور آپؐ کے ساتھ اسے کھایا۔

☆حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے یہ روایت بھی ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا' میں نے جعفر کو دیکھا کہ جنت میں فرشتوں کے ساتھ اڑ رہے ہیں۔

☆حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریمؐ نے فرمایا' فاطمہ میرے جگر کا ٹکڑا ہے' اسے تکلیف دینے والا مجھے تکلیف دیتا ہے اور اسے مشقت میں ڈالنے والا مجھے مشقت میں ڈالتا ہے۔

 تازہ بیل گری بھون کر دو تولے کھائیں' دستوں کو روکنے کیلئے مفید ہے۔ ☆لال شکر پانچ تولے رات کو آدھ سیر دودھ میں ملا کر پئیں صبح کو پاخانہ کھل کر آئیگا۔

ایچ ایم چوہدری

درود شریف سے جسمانی امراض کا خاتمہ

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے میں مشکل پیش آتی ہو تو ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ السَّاجِدِیْنَ وَسَیِّدِ الرَّاکِعِیْنَ سَیِّدِ الْکَامِلِیْنَ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ ۱

ادائیگی قرض اور قرض وصولی کیلئے

اگر کسی کا قرض دینا ہو یا کسی سے قرض وصول کرنا ہو لیکن ادائیگی اور وصولی کی کوئی صورت بنتی نظر نہ آتی ہو تو چالیس دن تک اس درود شریف کو روزانہ 3125 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ فوراً مسئلہ حل ہو جائے گا۔ درود شریف یہ ہے۔ مَوْلَایَا صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَیْھِمْ تَسْلِیْمًا وَّ ھَبْ لَنَا بِالصَّلٰوۃِ عَلَیْھِمْ اَجْرًا عَظِیْمًا

کشفِ قبور سے استفادہ کیلئے

کشفِ قبور اور صاحبِ مزار سے استفادہ حاصل کرنے کیلئے یہ درودِ مکرم بہت موثر ہے۔ مسجد میں یا کسی صاحب اثر مزار پر اس طرح بیٹھے کہ اس کے قلب کے متوازی ہو اور یہ تصور استفادہ کا ۱۲۱٬ یا ۳۱۳ بار آنکھیں بند کر کے پڑھے٬ چند ہی روز میں اثرات نمایاں ہوں گے۔ انشاء اللہ۔ درود شریف یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الَّذِیْ ھُوَ اَبْھٰی شُمُوْسِ الْھُدٰی نُوْرًا وَّ اَبْھَرُھَا وَ اَسِیْرُ الْاَ • نْبِیَاءِ فَخْرًا وَّ اَشْھَرُھَا وَ نُوْرُہٗ اَزْھَرُ اَنْوَارَ الْاَ • نْبِیَاءِ وَ اَشْرَقُھَا وَ اَوْضَحُھَا وَ اَزْکَی الْخَلِیْقَۃِ اَخْلَاقًا وَّ اَطْھَرُھَا وَ اَکْرَمُھَا خَلْقًا وَّ اَعْدَلُھَا۔

آنکھوں میں پانی آنا

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے کے وقت مشکل پیش آتی ہو تو ایسی صورت میں ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ شکایت دور ہو جائے گی اور آنکھوں کی روشنی میں بھی اضافہ ہوگا۔ درود شریف یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ السَّاجِدِیْنَ وَسَیِّدِ الرَّاکِعِیْنَ سَیِّدِ الْکَامِلِیْنَ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ ۱

کینسر٬ فالج٬ بواسیر اور تنگی رزق وغیرہ

مایوس اور لاعلاج مریض کیلئے وہ خود یا کوئی اور شخص پڑھے۔ ایک ہزار مرتبہ انشاء اللہ اسی روز آرام ہوگا۔ مستقل شفاء کیلئے پڑھتے رہیں جب تک مکمل آرام نہ ہو جائے۔ پیچیدہ امراض کیلئے یہ درود شریف بہت مفید ثابت ہوا ہے مثال کے طور پر کینسر٬ ہر قسم کا پھوڑا٬ فالج٬ غدود٬ پتھری٬ دائمی درد سر اور بواسیر کے علاوہ تمام جسمانی و روحانی بیماریوں کیلئے اس کا کثرت سے ورد کرنا مجرب ہے۔ ناجائز مقدمات سے نجات کیلئے اس درود شریف کو صبح نماز کے بعد ایک سو مرتبہ پڑھیں اور اسی طرح نمازِ عشاء کے بعد بھی٬ انشاء اللہ مشکل سے مشکل مقدمہ آپ کے حق میں ہوگا۔

تمام برے کاموں سے نجات پانے کیلئے اس درود شریف کو کثرت سے پڑھیں٬ یا کسی سے طاق اعداد میں پانی پر دم کرا کر پی لیں انشاء اللہ تمام برے کاموں سے نجات مل جائے گی۔ قرض کی ادائیگی اور تنگی رزق سے نجات پانے کیلئے صبح کی نماز کے بعد جتنا ہو سکے پڑھیں۔ کم از کم سو مرتبہ ضرور پڑھیں شرط یہ ہے کہ پہلے دن جتنا پڑھیں آئندہ بھی اتنی ہی تعداد میں پڑھتے رہیں۔ چند دنوں میں اس درود شریف کی برکت سے آپ مالا مال ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

امراضِ دل اور آنکھوں کے امراض کیلئے

دل کی ہر قسم کی بیماریوں کیلئے مندرجہ ذیل درود شریف آزمودہ ہے۔ بعض حضرات کو دل دھڑکنے٬ دل ڈوبنے٬ دل تڑپنے٬ دل بڑھنے اور دل بیٹھنے جیسے کئی قسم کے امراض لاحق ہوتے ہیں٬ ان کو چاہیے کہ یہ درود پاک ۳۱۵ مرتبہ روزانہ پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ امراض قلب سے شفاء دے گا٬ انشاء اللہ۔

سیدنا "محمد"، صلی اللہ علیہ وسلم اسی طرح ہر نماز کے بعد تین بار پڑھے٬ امراضِ چشم سے نجات ہو٬ ہمیشہ ورد میں رکھے تو بینائی محفوظ رہے گی۔ آنکھوں میں سرمہ لگاتے وقت اس درود شریف کو پڑھنے سے آنکھیں روشن رہتی ہیں اور تمام بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔ مولف "مجلی الاسرار" نے حضرت احمد بن عربی رحمتہ اللہ علیہ کی ایک روایت یوں بیان کی ہے کہ سرمہ لگاتے وقت اس دورد پاک کے ورد سے آنکھوں کی تمام بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ اس درود مکرم کے ساتھ اس دعا کا اضافہ کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ اَللّٰھُمَّ بِرَبِّ الْکَعْبَۃِ بَایِّنَمَانُوْرِ بَصْرِیْ وَبَصِیْرَتِیْ وَسِرِّیْ وَسَرِیْرِیْ صبح کی نماز میں سنت اور فرضوں کے درمیان ۴۱ بار پڑھے۔

سرمہ دانی میں ایک لونگ معہ ٹوپی کے ڈال دیں ایک ماہ کے بعد علیحدہ کر دیں٬ دوسرا لونگ ڈال دیں اور اسی طرح ہر لونگ ہر ماہ بعد تبدیل کرتے رہیں اور وہی سرمہ لگایا کریں۔ نظر کمزور نہیں ہوگی۔ آنکھوں کی تکلیف نہیں رہے گی۔ چشمہ اتر جائے گا۔ ہر لونگ کو سرمہ دانی میں ڈالتے وقت ۲۱ مرتبہ یہ درود پاک پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ پھر نظارہ دیکھیں۔ درود شریف یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَ دَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ تَسْلِیْمًا ۱

ہر مشکل کیلئے

حضرت مولانا محمد ابراہیم رضا خان جیلانی میاں رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے درود شریف کے یہ صیغے اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بعض تصانیف اور دلائل الخیرات سے اخذ کئے ہیں اور سفر حج سے پہلے ان کا ورد کیا کرتا تھا۔ حج کے دوران طواف کعبہ کے دوران حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور بآواز بلند فرمایا "نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا" اس کے بعد میرا معمول ہو گیا کہ جب بھی اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا پڑھتا ہوں تو اس کے ساتھ نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بھی پڑھتا ہوں۔ یہ بہت ہی بابرکت درود شریف ہے۔ اس کا ورد گویا اسم اعظم کا ورد ہے۔ روزانہ سو مرتبہ پڑھنے سے ہر مشکل آسان ہوگی۔ کامیابی قدم چومے گی ناکامی کبھی دور سے بھی نہیں گزرے گی٬ انشاء اللہ۔

ہاتھوں کے لئے

بعض لڑکیوں کے ہاتھ عموماً انگلیوں کی گانٹھیں سیاہ ہوتی ہیں۔ اس کیلئے کیلے کے چھلکے کو اندر کی طرف سے انگلیوں اور ہاتھوں پر ملیں چند منٹ ملنے کے بعد چھوڑ دیں 5 منٹ کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھولیں۔ چند دنوں میں ہاتھ نرم سفید اور خوبصورت ہو جائیں گے۔ **(عفت بخاری٬ بہاولپور)**

سحر رفع کرنے کیلئے: اگر چینی کے برتن پر اَلْقَهَّارُ لکھ کر ایسے شخص کو پلائیں جو بوجہ سحر کے عورت پر قادر نہ ہو تو سحر رفع ہو جائے گا۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ) اس کیلئے بہت بڑی سعادت ہوگی ۔ جب سے میں نے روحانی محفل میں باقاعدگی سے شرکت شروع کی ہے تب سے امت کا درد میرے دل میں بہت بڑھ گیا ہے اور میرے دل سے دعا نکلتی ہے کہ اللہ تعالیٰ امت کو ہدایت دے ۔ میں نے خواب دیکھا پورے خاندان میں میری دین داری کی وجہ سے مخالفت جاری ہے' میری ساس کہتی ہیں کہ تو یہاں سے چل میں وہاں سے روتی ہوئی جاتی ہوں تو اچانک دیکھتی ہوں کہ روضہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور منبر کے پاس کھڑی ہوں میں فوراً نماز پڑھنے لگتی ہوں اور میں جس جگہ سجدہ کرتی ہوں وہ جگہ اتنی نرم ہے کہ مجھے خود محسوس ہوا۔ میں سوچتی ہوں کہ یہ مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے انعام ہے۔ اس دن میرے پیٹ میں اتنا شدید درد ہوا میں نے فوراً روحانی محفل کا ورد شروع کیا اور دم کیا' آپ یقین کریں اسی وقت میرا درد ٹھیک ہوگیا۔ میں اپنے اللہ تعالیٰ کا شکرادا کرتی ہوں کہ اس نے میرے خاوند اور بچوں کو نیک ہدایت دی ہے دن بدن ہمارے گھرانے میں اعمال بڑھ رہے ہیں۔ اس ماہ کی روحانی محفل میں میرے میاں صاحب نے بھی شرکت کی ہے۔ اللہ تعالیٰ انکو ثابت قدم رکھے اور ان کی آخرت اور دنیا بھی اچھی کرے۔ آپ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ان کو ہمارے سر پر سلامت رکھے۔ میری زندگی کا ایک مشن ہے یہ جمعرات کا دن جب میں درس میں جاتی ہوں تو میں خاص اللہ کی رضا کیلئے جاتی ہوں اور مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں جہاد میں جارہی ہوں اور روحانی محفل کو اپنے لئے سعادت سمجھتی ہوں اور اللہ کی اس برکت سے میری بہت سی مشکلات دور فرما دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے نبی کریمؐ کے صدقے میرے تمام گناہ معاف فرمادے۔

(بقیہ: خوشگوار ازدواجی زندگی کے سات زریں اصول) گردانی کرتے ہیں' ماضی کے واقعات دہراتے ہیں اور ان وقتوں پر ہنستے بھی ہیں جب ان کو کسی مشکل کا سامنا کرنا پڑا تھا' مگر انہوں نے مل کر' ہاتھوں میں ہاتھ لے کر مشکلات کا مقابلہ کیا تھا۔ جب اس قسم کی یادیں تازہ نہ کی جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ احساسات میں کوئی نمایاں تبدیلی رونما ہوچکی ہے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ جب دو افراد مل جل کر رہتے ہیں تو وہ ضرور اپنے خیالات کے بارے میں وقتاً فوقتاً باتیں کرتے رہتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان کے خیالات' تصورات اور اعتقادات میں کس قسم کی تبدیلیاں آرہی ہیں۔ اس طرح ساتھی کو اپنی ذہنی دنیا کی سیر کروانا اصل میں باہمی محبت اور بھروسے کی نشانی ہے۔ اس لئے اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ایک عرصے سے آپ اپنے ساتھی کے ساتھ اس قسم کے معاملات پر گفتگو نہیں کررہے تو جان جایئے کہ یہ بھی خرابی کی علامت ہے۔ **آپ مشترکہ دلچسپیوں کو فروغ دینا بند کردیتے ہیں:۔** ہمارے زمانے میں ازدواجی بندھنوں کے باوجود میاں بیوی کی آزادی کا احترام کرنے کا بہت چرچا ہوتا ہے۔ پہلے یہ معاملہ مغربی دنیا تک محدود تھا۔ مگر اب یہ تصور ہمارے پڑھے لکھے لوگوں میں بھی مقبول ہوچکا ہے۔ خیر' اس میں کوئی خرابی نہیں' شادی سے دو افراد ایک نہیں ہوجاتے۔ ان کی علیحدہ علیحدہ شناخت اور وجود قائم رہتے ہیں۔ اس لئے ان کی انفرادی آزادی قابل قدر ہے۔ تاہم شادی کے بندھن کا ایک تقاضا یہ بھی ہے کہ میاں بیوی کے درمیان مشترکہ دلچسپیاں موجود رہیں۔ چونکہ ہماری دلچسپیاں تبدیل ہوتی رہتے ہیں' لہٰذا نئی سرگرمیوں اور دوستوں کو قبول کرنے پر ہمیں آمادہ رہنا چاہیے۔ مشترکہ دلچسپیاں موجود ہوں تو میاں بیوی فرصت کے اوقات سے اکٹھے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں یہ نہیں ہوتا کہ جب کبھی فرصت نصیب ہو یا چھٹی کا دن آئے تو میاں منہ اٹھا کر ٹی ہاؤس نکل جائے۔ بیوی گھر بیٹھ کر پی ٹی وی کے بوسیدہ پروگرام دیکھتی رہے اور کڑھتی رہے۔ مشترکہ دلچسپیاں دونوں کو مل جل کر فرصت کے لمحات گزارنے کا موقع دیتی ہیں۔ اس لئے جب میاں بیوی دونوں اس قسم کی دلچسپیوں اور مشغلوں کو فروغ دینے میں بے نیازی سے کام لینے لگیں تو یہ ایک منفی اشارہ ہے جو بتاتا ہے کہ ان کی ازدواجی زندگی میں سب کچھ ٹھیک نہیں ہے۔ **آپ اپنے ساتھی سے گریز کرنے لگتے ہیں:۔** ساتھی سے فرار کے مواقع کی تلاش میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ بندھن کمزور ہورہا ہے۔ اس میں محبت کی کمی ہے۔ آپ اس کو بوجھ سمجھنے لگے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو اس امر کا احساس نہ ہو اور یہ عمل لاشعوری سطح پر جاری ہو۔ پھر بھی یہ رویہ ازدواجی زندگی کیلئے نیک شگون نہیں ہے۔ ساتھی سے فرار کا ایک عام طریقہ گھر دیر سے جانا ہے اور بھی طریقے ہیں۔ مثلاً گھر سے باہر ضرورت یا معمول سے زیادہ دلچسپیاں تلاش کرنا' زیادہ شراب پینا' جلدی سونا' یا پھر اس انتظار میں رہنا کہ ساتھی کی آنکھ لگ جائے تو آپ بیڈروم میں داخل ہوں۔ اس طرح اگر آپ نے اپنے ساتھی کی پسند کا لباس پہننا چھوڑ دیا ہے یا اس کے پسندیدہ کھانے آپ کو زہر لگنے لگے ہیں تو اس کو بھی پرمسرت ازدواجی زندگی کیلئے خطرے کی گھنٹی سمجھئے۔ یہ خطرے کی سات علامتیں ہیں۔ اصل میں یہ بہت ہی نمایاں قسم کی علامتیں ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان کے علاوہ اور بھی کئی علامتیں ممکن ہیں۔ تاہم ان سب کو یہاں درج کرنے اور ان کی تفصیل بیان کرنے کے بجائے ہم کہیں گے کہ جس قدر زیادہ منفی علامتیں آپ کو اپنی ازدواجی زندگی میں نظر آئیں اسی قدر آپ کو احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ آپ کو تسلیم کرنا ہوگا کہ آپ اور آپ کے شریک حیات کو ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے پر سنجیدگی سے توجہ دینے کا وقت آگیا ہے۔ یہ وقت ہمیشہ نہیں رہتا۔ اس سے فائدہ نہ اٹھایا جائے تو حالات قابو سے باہر ہوجاتے ہیں۔ علیحدگی تک نوبت نہ پہنچے تو بھی گھریلو زندگی عذاب بن جاتی ہے۔ دو افراد کی رفاقت خوشیوں کا وسیلہ بننی چاہیے' مگر بگڑ کر وہ اذیت کا باعث بن جاتی ہیں۔

(بقیہ: میرا توکل اللہ کی قدرت) نہ دیا۔ اتنے میں اس آدمی نے مجھے بازو سے پکڑ کر اٹھایا اور گاڑی کا دروازہ کھول کر ڈرائیونگ سیٹ پر دھکیل دیا اور کہنے لگا کہ گاڑی اسٹارٹ کرو۔ جونہی گاڑی اسٹارٹ ہوئی ابھی میں نے گیئر بھی نہ لگایا تھا کہ گاڑی آرام سے کیچڑ سے پار ہوگئی جیسے ہم کسی کھلونے کو اٹھا کر کسی دوسری جگہ رکھ دیتے ہیں۔ میں گاڑی سے باہر نکلا حیرانگی سے کبھی گاڑی کو دیکھتا ہوں کبھی ان لوگوں کو اور اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آرہا تھا کہ واقعی اتنی بری طرح پھنسی ہوئی گاڑی بغیر کسی جھٹکے اور تردّد کے اتنی آسانی سے پار ہوگئی ہے۔ بہرحال میں نے ان لوگوں کا شکریہ ادا کیا اور یہ بھی ان سے گزارش کی کہ چلیں میں آپ کو اپنی گاڑی میں وہاں تک لے جاتا ہوں کیونکہ میں بھی ادھر ہی جارہا تھا لیکن وہ لوگ جو تعداد میں صرف 6'7 تھے کہنے لگے کہ تم جاؤ ہماری فکر نہ کرو ہم چلے جائیں گے۔ میں بہت حیران ہوا کہ ابھی تو یہ ڈرائیور سے جھگڑا کررہے تھے کہ ہمیں آگے لے کر چلو اور ابھی میرے ساتھ جانے کو تیار بھی نہیں۔ مجھے حیران دیکھ کر وہ آدمی کہنے لگا کہ اچھا اگر تم لے جانا ہی چاہتے ہو تو یہ دو آدمی ساتھ لے جاؤ بس۔ چنانچہ میں نے دو آدمیوں کو ساتھ بٹھا لیا اور وہاں سے چل پڑا لیکن جب تقریباً 200 گز آگے گیا ہوں گا تو وہ آدمی کہنے لگے کہ ہمیں یہیں اتار دو بس ہم نے یہاں تک ہی آنا تھا۔ میں پھر حیران و پریشان کہ یہاں تو قریب کوئی آبادی بھی نہیں ہے۔ معلوم نہیں یہ لوگ کون ہیں اور کدھر جائیں گے۔ ان کو اتار کر جب میں چند قدم آگے چلا تو پیچھے مڑ کر دیکھا وہاں کسی بندے کا کوئی نام ونشان بھی نہ تھا حالانکہ وہ جگہ بھی تھوڑی کھلی کھلی سی تھی۔ گاڑی روک کر پھر میں نے ادھر اُدھر ان کو دیکھنے کی کوشش کی لیکن وہاں سنسان بیابان ہی تھا۔ یہ سب کچھ چند منٹوں میں ہوگیا جیسے میں نے کوئی خواب دیکھا تھا۔ میں دوبارہ اپنی گاڑی میں بیٹھا اور اس واقعہ کے بارے میں سوچنے لگا کہ ایک دم میری آنکھوں سے آنسو گرنے لگے کہ سبحان اللہ واقعی تو سنتا اور مدد کرتا ہے۔ بہتے آنسوؤں کے ساتھ میں اگلی منزل کو چل پڑا۔ یہ واقعہ جب بھی یاد آتا ہے تو لگتا ہے کہ ابھی کل ہی کی تو بات ہے۔ مختصر کرتے ہوئے بھی کافی لمبا ہوگیا ہے لیکن یہ سب بالکل سچ ہے۔

(بقیہ: گڑمار بوٹی سے ذیابیطس) یہ ہورہا ہے کہ ہمارے دیکھتے دیکھتے بہت سے دواؤں کے نام رہ گئے ہیں دوائیں غائب ہوگئی ہیں۔ یہ تفصیل اس لیے لکھنی پڑی کہ قاری کی نظر ادھر بھی رہے اور دوا خریدتے وقت ہوشیار رہے۔ حکیم نجم الغنی نے لکھا ہے کہ گڑمار بوٹی کے خواص میں سے ہے کہ اگر اسے چبالیں تو پھر شکر مصری یا گڑ یا کوئی اور چیز جو میٹھی ہو منہ میں ڈالیں تو پھیکی معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ بوٹی سانپ کے کاٹے میں بھی بہت مفید ثابت ہوئی ہے اور ایک اور زہریلا جانور جسے سکھپرا کہا جاتا ہے جس کے کاٹے کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ بوٹی اس کے کاٹے کا بھی تریاق ہے۔ بعض تجربہ کاروں نے یہ بات معلوم کی ہے کہ جند بیدستر کی طرح گڑمار بوٹی بھی افیون کا تریاق ہے۔

(بقیہ: تھکاوٹ سے نجات خوشگوار احساس) بھرپور ہونا چاہیے۔ چاہے یہ چنے اور دہی کا ہی کیوں نہ ہو۔ تاہم مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ مرغن غذائیں صرف اس صورت میں مفید ہوسکتی ہیں جب آپ ورزش یا سخت جسمانی محنت کرتے ہوں۔ صبح کے ناشتے میں اگر پراٹھا کھانے کے عادی ہیں تو اس آٹے میں چھان ضرور ملالیا کریں تاکہ آپ کا معدہ اور انتڑیاں صاف رہیں اور جسم میں خون بھی زیادہ پیدا ہو۔ **2**۔ باقاعدہ سنیکس کھانا کوئی بری بات نہیں۔ لیکن چاکلیٹس اور بسکٹ کے بجائے تازہ پھل اور سبزیوں کی سلاد زیادہ بہتر ہے۔ غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ دن بھر میں جب بھی کچھ کھانے کو دل چاہے تو کیلے اور دیگر فروٹ وغیرہ کھائیں۔ **3**۔ دن بھر میں مائع کا استعمال بہت ضروری ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اس مشروب کی کوالٹی کیا ہے۔ مثلاً کولا قسم کے مشروبات بے فائدہ بلکہ نقصان دہ ہیں۔ خالص اور شفاف پانی خود بہترین مشروب ہے۔ **4**۔ آپ دن کے آخر میں جو کھانا کھاتے ہیں اس کا آپ کی نیند سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ لہٰذا اچھا کھانا کھائیں۔ لیکن سونے سے کم ازکم دو گھنٹے پہلے کھائیں اور رات کو چائے وغیرہ سے احتراز کریں۔ **5**۔ تازہ پھل حیاتین اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ ان میں معدنیات بھی پائی جاتی ہیں۔ آپ کو دن میں کم ازکم ایک مرتبہ پھل ضرور کھانا چاہیے۔ **6**۔ گوشت آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ جسم میں آئرن کی کمی سے خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ **7**۔ نسوانی امراض میں مبتلا خواتین میں فولاد کی کمی ہوجاتی ہے۔ لہٰذا وہ اپنی خوراک میں پالک' باتھو' میتھی' سرسوں اور مولی کے پتوں کا ساگ زیادہ استعمال کریں اور موسمی سبزیوں کی سلاد خوب کھائیں۔ شلجم اور گاجر کچی کھائیں۔ **8**۔ سگریٹ نوشی سے بچیں بلکہ اس ماحول سے بھی بچنے کی کوشش کریں جس میں سگریٹ بہت زیادہ پی جاتی ہو۔ **9**۔ جسم میں تھکاوٹ کی موجودگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم میں وٹامنز کی کمی کی شکایت ہے۔ آپ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں یہ وٹامن زیادہ ہوں۔ وٹامن بی ون سے بارہ تک کے مواخذ میں گندم' مونگ پھلی' اناج' کلیجی' مٹر اور انڈہ وغیرہ میں یہ وٹامن زیادہ مقدار میں پائے گئے ہیں۔ **10**۔ صحت مند اور چاق و چوبند رہنے کیلئے ورزش بہت ضروری ہے۔ اس سے دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ روزانہ صبح وشام کی سیر آپ کے دل و دماغ اور نظام ہضم میں مثبت تبدیلیاں لانے کا باعث بنتی ہیں۔ رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی سے رات کو بھرپور نیند آتی ہے اور غذا ہضم ہوکر نظام ہضم میں کسی بھی قسم کی تیزابیت' ریح و گیس پیدا کرنے کا سبب نہیں بنتی۔ **یادرکھئے:۔** مناسب خوراک اور غذا کے استعمال پر ہی ہماری جسمانی توانائی کا انحصار ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر ہم بے احتیاطی اور عدم توجہگی سے خوراک کھائیں تو خود کو تھکا ہوا محسوس کریں گے اور ہمارے اندر چڑچڑاپن پیدا ہوجائے گا۔ اگر انرجی لیول بڑھ جائے تو پھر بھی جسم میں نقاہت محسوس ہوتی ہے اور غنودگی سی طاری ہوجاتی ہے۔ جس کیلئے اوپر دی گئی ہدایات کی روشنی میں عمل کرنا ضروری ہے۔ سگریٹ نوشی سے خون میں زہریلے اجزاء بھر جاتے ہیں اور جسم آکسیجن سے محروم ہوجاتا ہے۔ سگریٹ ترک کرنے کیلئے سونف یا بھنے ہوئے چنے استعمال کرسکتے ہیں۔

عقل مند شخص:۔ عقلمند شخص وہ ہے جو اپنی زبان کو دوسروں کی مذمت سے بچائے رکھے۔ ☆ جس نے پایا خدمت سے پایا